

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ





ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ





ИЗДАТЕЛЬСТВО «УЗБЕКИСТАН»
Ташкент—1976

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Полезные советы. М., «Московский рабочий», 1960.
Сысова Н. Декоративные ткани в интерьере. М., Госметпромиздат, 1963;
Комнатный аквариум. Алма-Ата, 1964;
Артемьев В. Э., Бобров А. А. Ваша мебель. М., «Экономика», 1964;
Попов И. П. Уход за одеждой и обувью. М., «Легкая индустрия», 1965;
Беляев И. И. Личная гигиена. М., «Знание» 1966;
«Нашим женщинам». Воронеж, 1971;
«Для дома, для семьи». Минск, «Ураджай», 1973;
Махмудов К. Узбекские блюда. Т., «Узбекистан» 1974;
Краткий юридический справочник. М., «Профиздат», 1975.

Составители:
А. А. АКОПОВА
Р. Х. АВАНЕСОВ

П $\frac{10902-325}{М\ 351\ (06)\ 76}$ 18—76

НАШЕ ЖИЛИЩЕ

СОВРЕМЕННАЯ КВАРТИРА

Чтобы сделать квартиру удобной, очень важно правильно определить назначение жилых помещений и разместить в них мебель. В современной квартире можно выделить основные виды помещений: общая жилая комната, спальня, передняя, кухня и санитарный узел.

Общая комната обычно самая большая и имеет непосредственный выход из передней. Она существенно отличается от других помещений квартиры своим расположением, площадью, отделкой, обстановкой.

Как для устройства общей комнаты, так и для организации всей квартиры в целом большое значение имеет связь общей комнаты с другими помещениями.

Общая комната в двух и трехкомнатной квартире является и и столовой и гостиной. Поэтому нужно правильно расставить мебель. Удобно, когда обеденный стол располагается не на середине комнаты, а у одной из стен. При таком расположении стол не мешает передвигаться по комнате, что особенно важно, если комната проходная. Кроме того, при свободной середине помещение кажется больше. Около стола следует расставить стулья с низкими спинками, так как стулья с высокими спинками зрительно уменьшают помещение.

Удобна в общей комнате такая расстановка мебели, при которой место для отдыха располагается в глубине помещения, обеденный стол — у стены, смежной с кухней, а рабочее место — у окна.

Возможных вариантов расстановки мебели много, однако принцип разграничения помещения на зоны, соответствующие основным бытовым процессам, является верным при любой расстановке мебели в общей комнате.

В общих комнатах, в столовых и зонах отдыха желательно иметь и общее и местное освещение. В комнатах, где люди проводят большую часть времени, светильники не только освещают, но и украшают интерьер. Поэтому для таких комнат светильники и способы их подвешивания разнообразны.

Для местного освещения используются настольные лампы, различные типы торшеров и подвесные светильники с абажурами из пластмассовых пленок и стекла с молочным подслоем.

Неправильное освещение при просмотре телевизионных передач отрицательно влияет на глаза. Лучше, если во время телевизионной передачи комната немного освещена, так как не всегда телевизор бывает идеально отрегулирован, а дополнительное искусственное освещение смягчает резкость изображения. Но светильник должен быть установлен таким образом, чтобы свет лампы не отражался в экране телевизора и не попадал в поле зрения. Такое освещение может быть создано с помощью торшера, бра или настольной лампы.

Обеденный стол, особенно если он имеет удлиненную форму, удобно освещать несколькими светильниками. Можно, например, над столом расположить два-три одноламповых подвеса с абажурами из молочного стекла или из прозрачного стекла с окрашенной поверхностью. Закрепляют их на одном или на разных уровнях.

Хорошо дополнит комнатную обстановку торшер со столиком. Такой торшер красив и обладает дополнительными удобствами.

Освещение зоны, выделенной для работы, нужно начинать с освещения письменного стола или чертежной доски.

Для чертежных работ очень удобна рычажная лампа или светильник с гибким шлангом. Светильники с подвижными устройствами позволяют перемещать источник света над чертежом в любом направлении.

Письменный стол освещается и подвесными светильниками. Это может быть подвес прямого света с металлическим отражателем или абажуром из стекла с молочным подслоем с внутренней стороны или из пластмассовой светотехнической пленки. Подвес может спускаться с потолка или крепиться к стене с помощью кронштейна.

Спальня предназначена для ночного отдыха, поэтому устройство ее должно отвечать прежде всего санитарно-гигиеническим требованиям. Помещение спальни должно хорошо проветриваться, находиться на солнечной стороне и не загромождаться лишней мебелью. Наиболее распространенные размеры спальных

комнат в квартирах нового типа —8—11 квадратных метров. Такой метраж позволяет поставить в комнате одну двухспальную кровать, либо две односпальные кровати, две тумбочки и туалетный стол. Иногда в спальной комнате ставится детская кроватка.

Кровати для взрослых в спальной комнате могут быть поставлены торцом к стене или вдоль противоположных стен. Детскую кроватку лучше размещать в освещенной части комнаты, а около нее можно устроить постоянное место для игр ребенка.

Мебель в спальне должна быть простых форм и с гладкой поверхностью. Хорошо, когда мебель в спальной комнате снабжена высокими ножками, облегчающими уборку пола в помещении, а матрацы с кроватей легко снимаются для чистки. Очень удобно заменить в спальне прикроватные тумбочки полочками-столиками, вполне достаточными, чтобы поставить ночник или положить книгу.

Для хранения платья и белья в спальной комнате должен быть специальный шкаф для одежды. Такие шкафы могут быть обычными переносными. Однако сейчас в квартирах часто предусматриваются встроенные шкафы различных типов.

Если в спальной комнате есть место для работы, то лучше всего небольшой рабочий стол располагать у окна.

Для освещения спальни даже при высоком потолке не нужно яркого многолампового светильника. Верхнее освещение здесь может быть осуществлено одно- двухламповым подвесом рассеянного света общей мощностью от 75 до 150 ватт или небольшим двух- трехламповым светильником.

Светильники местного освещения в спальне тоже нужны. Например, на тумбочке около кровати можно поместить небольшую настольную лампочку-ночник с абажуром из непросвечивающего или малопросвечивающего материала.

Если вместо ночника поставить торшер или прикрепить к стене бра, то следует для удобства обеспечить их подвесными выключателями.

Подвесные светильники прямого света для спальни не рекомендуются. Здесь лучше использовать рассеянный и отраженный свет.

Для чтения перед сном используют так называемую прикроватную лампу. Она прикрепляется к спинке кровати, у ее изголовья. Прикроватная лампа имеет удлиненную форму, и концентрированный поток света, защищенный металлическим козырьком, падает в строго определенном направлении, оставляя в темноте окружающие предметы. Такие лампы очень удобны в пользовании.

Детская комната. Лучшую комнату в квартире надо отвести детям. Желательно, чтобы детская комната была на солнечной стороне, сухой, светлой. Стены в комнате рекомендуется красить в светлые тона — светло-розовый, золотисто-желтый. В комнате должен быть гардероб, детские кровати, которые следует ставить перпендикулярно к стене. Свет из окна на кроватку должен падать слева.

Мебель для детской комнаты лучше всего покрасить светлой эмалевой краской, занавеси сделать из прозрачной, легко стирающейся ткани.

Если нет возможности выделить детям отдельную комнату, надо отвести им в общей комнате специальный уголок, где ребенок мог бы хранить свои игрушки и где чувствовал бы себя настоящим хозяином. Уголок должен быть чистым, светлым и теплым. Мебель и все предметы должны соответствовать росту ребенка.

Ребенку школьного возраста необходимо иметь отдельный письменный стол с ящиками, где он может хранить свои книги и тетради.

Уже с пятилетнего возраста следует приучать ребенка самостоятельно убирать свой уголок.

Неудачное освещение оказывает отрицательное психологическое воздействие на ребенка. Неоформившийся детский организм особенно чутко реагирует на степень и цветовые оттенки освещения. Слишком яркий свет, беспокойная окраска абажура в красные, оранжевые тона, яркие цветные стекла действуют на ребенка раздражающе. Поэтому для освещения детского уголка нужны светильники со спокойным, равномерным распределением света.

Способы освещения детского уголка или комнаты зависят от возраста ее маленьких обитателей. Если в семье есть дети дошкольного возраста, светильники нужно размещать на такой высоте, чтобы малыши не могли до них дотянуться. Не следует перегружать детский уголок большим количеством светильников.

Очень важно правильно осветить рабочее место школьника. Взрослые часто не замечают, что ребенок готовит уроки при тусклом свете лампочки, находящейся под потолком, и со временем все ниже и ниже склоняется к тетрадке. Бывает и так, что горит достаточно сильная лампа, но глаза подростка не защищены от ее слепящего действия. Это тоже очень вредно для зрения и может вызвать близорукость.

При правильном освещении свет должен равномерно падать на книгу или тетрадь слева, чтобы не мешала тень от правой руки. В то же время лицо ребенка должно оставаться в тени. Наи-

более благоприятное для работы освещение создает настольная лампа с абажуром, имеющим четкую нижнюю границу.

Лучше всего пользоваться настольной лампой с металлическим отражателем или зеленым стеклянным абажуром, внутренняя поверхность которого имеет подслой из молочного стекла. Можно рекомендовать также абажуры из светотехнической бумаги, пластиков желтых или зеленоватых тонов. Эти цвета наиболее благоприятны для зрения.

Расстояние от глаз до предмета работы должно быть 30—40 сантиметров.

Кухня. В большинстве наших домов кухня оборудована так, что плита, водопроводный кран и раковина расположены рядом, а противоположная стена остается свободной. Это дает возможность разместить здесь обеденный стол, стулья, холодильник.

Кухня тогда будет иметь уютный вид, если в ней идеальная чистота, отсутствуют лишние, ненужные вещи. Кастрюли, сковородки и другой кухонный инвентарь следует хранить в специальных шкафах. Такой шкаф можно сделать самим, использовав для этого любой свободный угол. Над столом, где работает хозяйка, целесообразно повесить небольшой шкафчик или полочки для хранения соли, перца, уксуса, а над раковиной — сетку для сушки посуды. Если в кухне отсутствует раковина для мытья посуды, ее можно заменить специальным столиком.

Ведра и ящики для отбросов должны плотно закрываться. Размещать их желательно вне кухни и выносить ежедневно.

Некоторые хозяйки думают: чем больше на кухне посуды, тем легче и скорее приготовить пищу. Это не совсем правильно. Лишняя, ненужная посуда не только занимает место, но и требует ухода за собой. Объем кастрюль зависит от количества членов семьи. Для варки первого блюда необходима 3—6-литровая кастрюля, для второго—1,5—4- литровая. Большая эмалированная кастрюля нужна для замеса теста. Желательно иметь кастрюлю для приготовления сладкого и кипячения молока. Жаровня, противень, несколько сковородок (чугунных и алюминиевых) также необходимы для кухни. Скалка для раскатывания теста, две-три деревянные доски, деревянный молоток, дуршлаг, сбивалка, несколько терок, шумовка, сито, ножи разных размеров, пестик для пюре, ступка, держатель для сковородки — вот примерный перечень того, что нужно иметь на кухне.

Так как кухня обычно имеет небольшие размеры, окрашена в светлые тона, хорошо отражающие свет, или облицована светлым кафелем, то для ее освещения бывает достаточно однолампового подвеса рассеянного света.

Если же кухня большая и освещение подвесным светильником «достает» не всюду одинаково хорошо, то отдельные места, особенно стол для приготовления пищи и плита, освещаются дополнительно. Для этой цели годится бра прямого или рассеянного света преимущественно прямого светораспределителя.

Ванная комната. Над умывальником чаще всего размещают зеркало и полочку для предметов туалета.

Чтобы на пол не попадали брызги от душа, рекомендуется вмонтировать у ванны штангу с раздвижной занавеской из пластика.

В некоторых ванных комнатах имеется деревянный ящик для хранения грязного белья. Если размер помещения позволяет, тут же ставят стиральную машину, так как стирать белье удобнее всего именно в ванной.

При наличии газовой колонки во время пользования ванной необходима хорошая вентиляция.

Особые требования предъявляются к освещению ванной комнаты. Здесь имеется опасность поражения электрическим током. Поэтому корпус светильника должен быть изготовлен из материала, который не является проводником электричества. Это может быть пластмасса, стекло, фарфор, керамика. Снаружи лампа должна быть закрыта стеклянным колпаком, лучше всего молочного стекла.

Передняя. Необходимыми элементами оборудования передней являются специальный шкаф или вешалка для верхнего платья, зеркало со столиками или полочкой. Если позволяет площадь, то в передней удобно устроить шкаф для хранения хозяйственных вещей: пылесоса, полотера, щеток для уборки. В этом же шкафу надо выделить специальный ящик или нижнюю полочку для хранения обуви.

В небольшой по площади передней удобны подвесные настенные вешалки. Стену, к которой крепится вешалка, можно окрасить масляной краской или затянуть какой-либо тканью.

Щетки для платья можно хранить в выдвижных ящиках настенной полочки под зеркалом.

Для общего освещения передних рекомендуется применять одноламповые подвесы рассеянного света, плафоны на одну-две лампы или бра отраженного света.

Местное освещение, когда это бывает нужно, обычно осуществляется посредством бра. Например, зеркало в передней удобно освещать двумя бра, симметрично расположенными по сторонам, с лампами по 25 ватт в каждом, или одним бра мощностью 40—60 ватт, расположенным над зеркалом. Около телефона можно поместить бра с подвесным выключателем.

КАК СОЗДАТЬ УЮТ В КВАРТИРЕ

Благоустройство квартиры, ее внешний вид зависят не только от планировки, типа и расстановки мебели, но и от отделки стен, выбора осветительных приборов, декоративных тканей и т. д.

Занавеси и декоративные ткани. Занавеси и драпировка являются одним из основных элементов украшения квартиры.

Но назначение занавесей и драпировок не заключается только в том, чтобы создать красивое обрамление дверей и окон,— они могут защищать комнату от резких колебаний температуры, затемнить помещение. Следует при этом помнить, что занавеси не должны лишать комнату достаточного естественного освещения.

Занавеси могут в значительной степени зрительно смягчить недостатки окон или дверей в комнате — удлинить или расширить их. Например, для того чтобы окно выглядело шире, занавеси и драпировки вешают по обеим сторонам оконного проема, захватывая часть стены справа и слева. При желании сузить окно, занавеси прикрепляют к карнизу, соответствующему величине оконного проема, а длину занавесей доводят почти до пола.

В комнате, где стены окрашены или оклеены обоями без рисунка, для занавесей и драпировок можно использовать ткани с рисунком, причем желательно, чтобы фон или рисунок ткани соответствовал окраске стен, был с ними одного цвета, но другого оттенка. Для тех помещений, стенные покрытия которых имеют рисунок, используют преимущественно мелкоузорчатые или гладкие ткани.

Если в комнате на окнах висят и тюлевые занавеси, и драпировки, то либо тюль, либо драпировочная ткань должны быть гладкими, без рисунка.

Крупный рисунок ткани допустим для драпировок, занавесей, обивки мебели в больших и высоких комнатах, а также для мебели крупных размеров.

Если крупные вещи стоят в маленькой комнате, то их также обивают гладкой или мелкоузорчатой тканью. Иначе они будут выделяться.

Клетчатые ткани вполне приемлемы для занавесей, чехлов, скатертей, диванных подушек и для обивки мебели. Для комнаты, окрашенной в светлые цвета, выбирают светлую клетчатую ткань.

Следует учитывать, что блестящие шелковые или вискозные ткани для драпировок, занавесей, обивки в скромной обстановке имеют слишком нарядный вид.

Если под окнами расположены батареи центрального отопления, тюлевые и, в особенности, занавеси из шелкового тюля, капрона, нейлона, вискозы доводят только до подоконника, так как от соприкосновения с горячими батареями эти материалы быстро изнашиваются.

Очень красивы занавеси и драпировки, если они лежат густыми сборками или складками. Для этого ширина занавесей должна быть примерно в полтора раза больше ширины оконного проема.

Длинные прямые узкие драпировки из плотной ткани придают комнате строгий и чинный вид, собранные пышными сборками занавеси из тонкой ткани (капрона) — воздушность и легкость. Занавеси из клетчатых материалов, из ситца и майи придают комнате свежесть.

Занавеси и драпировки из дорогих тканей — шелка, бархата — делают с подкладкой для того, чтобы они висели более тяжелыми и глубокими складками и чтобы ткань не портилась, не выгорала от солнца.

Иногда занавесями из недорогих тканей закрывают не только оконный проем, но и всю стену, в которой он расположен.

Ковры и дорожки. Красивы в комнате большие ковры, полностью закрывающие пол. Зрительно они как бы увеличивают размер помещения, в особенности, если рисунок их мелок и однороден. Ковры небольших размеров кладут у дивана, стола, кресла.

Неприятно для глаз и некрасиво стелить ковры наискосок или на угол. Их лучше располагать в комнате параллельно стенам. Многоцветные и яркие ковры неплохо выглядят в комнате с гладко окрашенными стенами.

В длинной узкой комнате можно положить два ковра у двух различных групп мебели; этим комната как бы разделяется на две части, а если мебель поставлена так, что отделяет одну часть комнаты от другой, то помещение зрительно как бы становится менее длинным.

Если в вашем распоряжении есть большой ковер, который закрывает всю или почти всю площадь пола, то для окраски стен используйте один из основных цветов ковра, но более светлого оттенка.

Следует избегать размещения в комнате нескольких маленьких ковриков и дорожек, в особенности, если они различаются по цвету, рисунку и стилю.

Настенные ковры, панно развешивают у дивана, кресел, стола.

Украшая помещение, придавая ему «теплоту» и мягкость, ковры и дорожки требуют в то же время трудоемкого ухода, кото-

рый не всегда можно осуществить занятым людям. Пыльный ковер не только негигиеничен, но и неприятен для глаз. Само собой понятно, что там, где нет возможности тратить время на частую чистку ковра и дорожек, лучше вовсе отказаться от них.

Картины и предметы украшения. Хорошую картину лучше всего повесить в наиболее освещенном месте комнаты и не обесценивать ее соседством с другими обычными предметами убранства. Особенно эффектно произведения живописи выглядят на гладких стенах. Если же стены покрыты обоями с рисунком, то картина должна иметь достаточно широкую раму. Картин не должно быть много.

Их следует вешать на уровне глаз или немножко ниже. Большие по формату картины, особенно написанные масляными красками, вешаются повыше и с наклоном. Акварели, графика и фотографии вешаются ниже, по нескольку в ряд, но только если они приблизительно равны по размеру и характеру.

Картины должны уравновешивать и успокаивать обстановку комнаты, а не создавать хаос из цветных пятен, сочетаться с различной по размеру и форме мебелью, вазами или настольными осветительными приборами, расположенными сбоку от них. Картины вертикального формата уравновешиваются низким сосудом, поставленным на шкаф, тогда как картины горизонтального формата требуют высокой вазы или сосуда.

Украшения жилища не обязательно должны быть дорогими: дорогие вещи не всегда ценны. Маленькая ваза и цветная репродукция — хорошее украшение для вашего дома, если они поставлены на подходящее место и гармонируют с обстановкой в доме.

В качестве украшения комнаты прочно вошли в обиход изделия народных мастеров — узбекские керамические блюда (их вешают на стены), куманцы, вазы, статуэтки, кувшины, пепельницы, кашпо (вазы простой формы, куда ставят горшки с цветами) и т. п. По-прежнему пользуются успехом дымковские или вятские расписные фигуры, а также черные задымленные грузинские бараны и кувшины. Находят себе место и разные деревянные фигурки, чеканка.

ЦВЕТЫ В ДОМЕ

Подбор растений

Успех комнатного цветоводства прежде всего зависит от правильного выбора растений, соответствующих по своим природным свойствам комнатным условиям.

Требования различных растений к окружающим условиям неодинаковы. Одни требуют много тепла (большинство тропиче-

ских растений), другие — меньше (субтропические); некоторые мирятся с малым количеством света (теневыносливые), а многие к нему очень требовательны (светолюбивые растения).

Комнатные условия, как известно, очень различны. Одни комнаты, с большими окнами, выходящими на юг, будут хорошо освещены; следовательно, в них можно выращивать светолюбивые растения. Другие, с малыми окнами или окнами, выходящими на восток или запад, будут иметь меньше света, а помещения с окнами, выходящими на север, будут непригодными или мало пригодными для выращивания и содержания в них растений, за исключением особо теневыносливых. Различны они и по другим условиям.

В большинстве случаев зимняя температура жилых помещений 16—18°, что благоприятствует многим тропическим и субтропическим лиственным породам. В то же время следует отметить, что хвойные и некоторые лиственные субтропические растения нуждаются в более низкой температуре, порядка 10—12° и ниже.

Распределение тепла в помещениях неодинаковое: ближе к источникам тепла его будет больше, а на окнах значительно меньше (на 4—5° ниже средней комнатной температуры).

Для теплых помещений можно рекомендовать агаву, амариллис, антурий, бальзамин, металловидную бегонию, вилларезию, комнатный виноград, душистую драцену, кливию, кринум, куркулиго, папоротник (адиант, кочедыжник и нефроленис, традесканцию и др).

Для прохладных помещений больше подойдут азалия, араукария, королевская бегония, герани, гортензия, гризелиния, падуб, инжир, камелия, китайская роза, кипарис, криптомерия, лавр, лавровишня, бирючина, папоротник орляк, смолосемянник, розы, западная туя, фуксия, цитрусовые и др. Растения этой группы можно выращивать и в теплых комнатах, представляя им в зимнее время место только на подоконниках, не имеющих снизу подогрева.

Целый ряд растений можно с одинаковым успехом содержать как в теплых, так и в прохладных помещениях. Таковы, например, алоказия, алоэ, аралия, дружная семейка, золотое дерево, кактусы, луковичные, выгоночные, маслина, мирта, олеандр, офиопогон, пальмы (финиковые, кокосовые, кентии и др., за исключением очень теплолюбивых), розан, сансевьера, фикус, филодендрон, бересклет и др.

Освещенность в комнате зависит не только от размеров окон и их расположения в отношении стран света, но и от расстояния от окон. Почти половина дневного света улицы отражается и поглощается оконными стеклами, по мере удаления от окна в глубь

помещения и в стороны сила света резко падает. Так, на расстоянии 50 сантиметров от окна освещенность составляет немного меньше 30%, на расстоянии одного метра — 18%, а в двух метрах от окна всего лишь 7,6% от дневного света улицы, то есть в последнем случае его почти в 12 раз меньше. С таким освещением могут мириться только самые теневыносливые растения. Особенной теневыносливостью отличаются алоказия, плюмажная спаржа, дружная семейка, золотое дерево, благородный лавр, папоротники, плющ и тисс.

В большинстве жилых помещений влажность воздуха значительно ниже, чем в оранжерее или на улице. Она зависит главным образом от системы отопления. При печном отоплении комнатный воздух будет более влажным, чем при центральном водяном и особенно при паровом отоплении. Последний вид отопления нередко является причиной гибели растений. Это следует учитывать при подборе растений для комнатного озеленения. Растения, происходящие из влажных тропиков и субтропиков, плохо растут в обычных комнатных условиях (многие виды орхидей), содержание их возможно только в специальных комнатах тепличках (террариях). В то же время есть и такие растения, которые с одинаковым успехом произрастают в помещениях как со сравнительно высокой, так и с менее высокой влажностью.

Состояние воздуха комнат не безразлично для содержания растений. Чистый воздух хорошо проветриваемых помещений полезен для большинства растений.

Просачивающийся газ от плит безусловно вредит комнатным растениям, поэтому дверь в кухню следует плотно закрывать, а в кухне иметь хорошую вентиляцию.

Воздушно-тепловые условия комнат до некоторой степени можно регулировать, не нарушая санитарно-гигиенических норм жизни человека, и, следовательно, создавать в этом отношении в той или иной мере приемлемые условия для жизнедеятельности растений. Значительно хуже обстоит дело с регулированием света и влажности воздуха, если они недостаточны. В этом случае вопрос разрешается только подбором менее светолюбивых растений, не предъявляющих высоких требований и к влажности воздуха.

Легче создать хорошие условия минерального питания, но не следует увлекаться чрезмерно большой посудой, так как последняя будет загромождать комнату, к тому же в осенне-зимнее время, в особенности в помещениях с печным отоплением, в такой посуде растения нередко загнивают от излишней влажности земляного кома.

Кроме того, как отмечалось уже раньше, выносливость комнатных растений зависит и от того, выращиваем ли мы их в ком-

натах из семян, вегетативных органов или же приобретаем более или менее взрослые растения в цветоводческих хозяйствах (оранжереях).

В оранжереях растения произрастают в условиях, резко отличных от комнатных (больше света и влаги), и строение таких растений приспособлено к этим условиям. Перенесенные в эту комнату оранжерейные растения из-за сухости воздуха начинают страдать и засыхать и нередко погибают. Наиболее сильное усыхание листьев и молодых побегов наблюдается при переносе растений во время интенсивного роста. От недостатка света растущие побеги и листья вытягиваются, бледнеют, растения хиреют. Правда, при терпеливом и надлежащем уходе такие растения постепенно перестраиваются, приспосабливаются к новым условиям. Чтобы избежать этого, следует приобретать растения, остановившиеся в росте, то есть находящиеся в состоянии покоя или в самом начале роста. Приобретаемые растения должны быть хорошо укорененными, здоровыми, не пораженными вредителями и болезнями.

Учитывая все условия помещений и природные свойства растений, нетрудно подобрать лучшие декоративные растения для той или иной комнаты.

Размещение растений

Для большинства комнатных растений главным местом будет окно, так как в первую очередь им нужен свет. С этой целью используют подоконники и места около окон.

Все наиболее светолюбивые растения помещают на подоконниках, менее светолюбивые — около окон, а на расстоянии до 2—3 метров от них и в освещенных углах — только самые теневыносливые растения.

Ампельные (свешивающиеся) растения подвешивают на окнах, по возможности ближе к стеклу, но не вплотную, а также на укрепленных в стене кронштейнах рядом с окном.

Как известно, особенно требовательны к свету травянистые цветущие растения, поэтому им в первую очередь следует отводить места на подоконниках. Различные мелкие растения (кактусы и другие весьма светолюбивые лиственные растения) также следует устанавливать на подоконниках или вблизи них.

При размещении растений в комнате, кроме их природных требований, необходимо учитывать декоративно-художественную ценность растений и возможность их лучшей группировки.

По существу, в последнем заключается главная цель разведения комнатных декоративных растений. Поэтому их размещают так, чтобы они украшали помещение и были легко обозримы.

На мраморных или каменных подоконниках горшки с растениями устанавливают на специально устроенные деревянные или проволочные подставки (решетки), так как при непосредственном соприкосновении горшков с такими подоконниками корневая система растения в зимнее время будет переохлаждаться, а летом перегреваться. Растение не следует ставить вплотную к стеклам, так как соприкасающиеся с ними листья в весенне-летнее время могут получить солнечные ожоги, а осенью и зимой загнивать от излишней влаги и подмерзать от холода.

У окон растения размещают на различного рода столиках, подставках. Художественно оформленные цветочные столики называются жардиньерками. На них в центре устанавливают средней высоты растения так, чтобы они своими вершинами не выходили за пределы окна: около них группируют более низкие растения, а по краю столика—мелкие, бордюрные и со свешивающимися побегами. Высокие растения, преимущественно кадочные (пальмы, фикусы, филодендроны, лавры и др.), устанавливают на низких подставках или на полу на решетчатых подставках.

Для вьющихся растений изготовляют различные опоры (трельяжи), по которым растения поднимаются вверх, обвиваясь или цепляясь за деревянные планки. Трельяжи устанавливают у освещенных стен поблизости от окон или же непосредственно у подоконника.

Ампельные растения размещают в специально изготовленных подвесах (амплях) и подвешивают вверху окон, устанавливают на полочках, укрепленных на кронштейнах на боковых стенах, примыкающих к окнам, или ставят по краям цветочных столиков, на тумбах.

Виды растений

Вьющиеся растения. Колокольчик (кампанула). В комнатах чаще выращивают ломкий колокольчик с красивыми длинными ниспадающими ветвями. Обильно цветет летом и осенью светло-синими некрупными цветами. Размножают семенами, черенками и отпрысками, последние два способа предпочтительнее. Отпрыски отделяют и черенки сажают весной. Черенки содержат под стеклом в теплом месте, где они вскоре укореняются. Отдельные отпрыски и укоренившиеся черенки высаживают в 7—9 сантиметровые горшки в легкую землю и через 3—4 недели переваливают в 11—13 сантиметровые горшки. Размноженные этими способами растения нередко цветут осенью уже в этом году, но обильно они цветут на второй год.

Колокольчики подвешивают на окнах или у балконных дверей. Летом поливают обильно, зимой очень умеренно и содержат

в прохладных местах комнаты. Ежегодно весной пересаживают.

Плющ. Выращивают обыкновенный плющ с зелеными и пестрыми листьями. Это вечнозеленое лазающее растение, прикрепляющееся к опоре присасывающимися воздушными корешками.

Традесканция. Наиболее распространена белая традесканция с красивыми пестрыми листьями. Вечнозеленое растение с длинными, плетистыми, ниспадающими побегами и продолговатыми, заостренными, зелеными или беловатыми, розовыми и пестрыми листьями. Выращивают также зебровидную традесканцию с листьями в серебристых полосках. Все пестролистные формы называются многоцветными.

Весьма нетребовательное растение. Размножают черенками в марте-апреле. Земля легкая. Летом необходима обильная поливка, зимой — умеренная. Одинаково хорошо произрастает как в холодных, так и в теплых комнатах. Растет в течение всего года, без периода покоя. Пестролистные растения лучше сохраняют свою окраску в светлых помещениях. Пересаживают весной через один-два года.

Растения пустынь. Эти растения, произрастающие в природных условиях в пустынях и полупустынях жарких стран, требуют прямого солнечного света, переносят значительный перегрев. Большинство из них выращивают в малой посуде при ограниченной поливке. Как комнатные, растения ценятся из-за неприхотливости и выносливости.

Алоэ (столетник). Довольно распространенное комнатное растение. Встречаются древовидные и травянистые алоэ. Большинство из них по внешнему виду (бесстебельные), так и по выращиванию очень похожи на агаву. Многие виды красиво цветут. Сок алоэ горький, имеет лекарственное значение.

Размножают черенками и отпрысками, первые перед посадкой в песок или в песчано-дерновую землю предварительно проваливают. Укореняют в теплых комнатах (хотя укореняются и при 14—16°), без покрытия, при очень малом поливе, без опрыскивания. Сажают в супесчано-дерновую землю с небольшой примесью листовой земли в малую посуду с хорошим дренажем. Содержат на полном освещении, поливка в зимнее время самая малая. От сырости загнивают стебли и корни. Взрослые экземпляры пересаживают через 2—3 года.

Кактусы. Растения своеобразны по своему виду, происходят из тропических стран. Большинство из них красиво цветет.

Кактусы размножают семенами весной, черенками (некоторые зимой, большинство — летом), кусками корней, отпрысками весной и прививкой в зимнее время.

Черенками размножают листоподобные кактусы, например, опунцию и членистолистный. У первого срез черенка подсыхает за 2—3 суток, а у второго зарубцовывается уже через сутки. После подсыхания или зарубцовывания среза черенки сажают в чистый песок и содержат под стеклом при 20—25°.

В первые дни не поливают, затем поливают весьма умеренно. Укоренившиеся черенки сажают в маленькие горшки. Листоподобный кактус укореняется в легкой земле без покрышки. Черенки можно укоренять с весны до осени.

Для взрослых экземпляров используют листовую землю с примесью до $^1/_4$ известковой (строительные высевки). Листоподобный кактус хорошо растет в супесчаной дерново-перегнойной земле. Посуду берут тесную, с хорошим дренажем. Пересадка через 2—3 года и реже. Для членистолистного кактуса рекомендуют брать волокнистодерновую землю пополам с торфяной и листовой (к этой смеси добавляют до $^1/_4$ песка) или же смесь из 2 частей перегнившей древесной коры, 1 части листовой и 1 части перегнойной земли.

Для кактусов нужны свежий воздух, обилие света. От сырости в зимнее время у них загнивают не только корневая система, но и ствол, отчего растения погибают.

Из вредителей особенно опасны щитовки и червецы, поэтому за их появлением необходимо тщательно следить и принимать немедленные меры к уничтожению.

Е ж о в ы й к а к т у с (эхинокактус). Ствол шарообразный или цилиндрический, ребристый, с красивыми, часто переплетенными между собой колючками. Цветки крупные, разнообразных нежных тонов. В комнатах неприхотлив. Зимой поливку прекращают, весной защищают от солнца и возобновляют поливку.

Л и с т о п о д о б н ы й к а к т у с (филлокактус). Выращивают главным образом гибридные сорта с красными, желтыми, лиловыми и почти синими цветками. Очень широко распространен в комнатах. Цветет весной, а нередко повторно и осенью, обильно и продолжительно. Содержат в обычных комнатных условиях. В зимнее время поливка семян малая, летом — обильная. Нетребовательное растение. Размножают черенками и семенами. Взрослые экземпляры пересаживают через 2—3 года.

Ч л е н и с т о л и с т н ы й к а к т у с (эпифиллюм). Различные сорта цветут фиолетово-красными, розовато-сиреневыми, белыми, карминовыми, шарлахово-красными цветками с октября по март. В летнее время защищают от солнца, обильно поливают. Зимой содержат при температуре 18—20°, после цветения поливку уменьшают, но не прекращают, в отличие от других кактусов. Чрезмерная сухость воздуха является причиной опадания цветоч-

ных бутонов. Пересаживают после слабо выраженного периода покоя, обычно в мае.

Вечнозеленые растения. Бегония. Из цветущих бегоний в комнатах чаще встречаются металловидная и вельтонская.

Металловидная бегония с довольно крупными изумрудно-зелеными листьями с металлическим отливом и розовыми цветками. Размножают весной черенками в песке под стаканом или стеклянной банкой при температуре 18—20°. Укореняются в течение 15—18 дней. Укоренившиеся черенки сначала высаживают в 7-сантиметровые горшки, а позже, в течение лета, переваливают по мере укоренения в 11—13-сантиметровые горшки. Смесь земли составляют из равных частей листовой, торфяной и перегнойной. Летом обильно поливают. Зимой содержат в светлых помещениях при температуре 12—15° и умеренно поливают. От холода и сырости в зимнее время может сбросить листья, которые весной вновь отрастают. При многолетней культуре ежегодно весной пересаживают.

Вельтонская бегония обильно цветет с весны до осени мелкими розовыми цветками.

Разводят еще бегонию Везувий, с более мясистыми стеблями, с листьями, окрашивающимися летом в красный цвет, и с красными цветками. Она красива и более стойка при содержании в комнатах. К тому же бегония Везувий цветет до зимы, а при благоприятных условиях и зимой. Размножают и содержат так же, как металловидную бегонию.

Из лиственных бегоний в комнатах разводят королевскую бегонию (бегонию рекс). Она имеет крупные красиво расписанные листья от изумрудно-зеленого и серебристого до багряно- или темно-красного цвета.

Королевскую бегонию размножают с февраля до мая листовыми черенками под стеклом при температуре 20—22°. В практике чаще размножают не целым листом, а нарезанными из него пластинками. На укоренение требуется 2—3 недели.

Укоренившиеся черенки высаживают в 7—10-сантиметровые горшки в смесь из 1 части легкой дерновой, 2 частей листовой и 3 частей торфяной земли или же по 1 части дерновой, листовой и торфяной.

В зимнее время содержат при температуре 12—15°, поливают по мере надобности. Излишняя влага зимой вызывает загнивание. Бегония относится к растениям, относительно хорошо выдерживающим комнатные условия и мирящимся с некоторым недостатком света. В теплых и недостаточно светлых комнатах зимой у бегонии вырастают мелкие листья на длинных черенках, которые весной следует обрезать.

Бересклет (эзонимус). Выносливое вечнозеленое комнатное растение, чаще с пестрыми листьями.

Размножают обыкновенно черенками. Состав земли: 2 части дерновой, 2 части торфяной и по 1 части листовой и перегнойной.

К теплу комнат и к мерам ухода неприхотлив, достаточно теневынослив. Хорошо выносит обрезку, поэтому его выращивают в той или иной архитектурной форме(крона в виде пирамиды, куба, шара и т. п.).

Герань (пеларгония). Распространенным комнатным растением является общеизвестная зональная герань; имеются сорта с чисто белыми, розовыми и красными цветками, махровыми и простыми. Наиболее ценными сортами считается Метеор (с простыми огненно-красными цветками) и Рубин (с красными махровыми цветками). Очень красива крупноцветная герань, имеющая крупные пестроокрашенные цветки, распускающиеся в мае-июне. Хороша в качестве комнатного растения и плющелистая герань с плетистыми побегами, обильно цветущая с апреля и все лето белыми, розовыми и красными цветками. Выращивают также душистую герань с рассеченными душистыми листьями.

Все герани размножают травянистыми черенками весной или в конце лета. Весеннее черенкование начинают с февраля — марта, летнее — в августе. Нарезанные черенки сначала провяливают, потом сажают в смесь легкой дерновой земли с песком. Содержат их без укрытия, при малой поливке. Укореняются в течение двух-трех недель. Черенки, укорененные в августе, оставляют на зиму без перевалки. В марте-апреле из 7-сантиметровых горшков переваливают в 9—11 сантиметровые горшки.

Летний уход заключается в достаточной поливке, а также в удобрении органическими удобрениями или смесью минеральных.

Зимой содержат на подоконниках, поливают умеренно. Обычно герани в комнатах зимой интенсивно растут, образуя обесцвеченные побеги, которые рано весной следует вырезать. При многолетнем содержании каждую весну пересаживают.

Дружная семейка (аспидистра). Это растение имеет самое широкое распространение благодаря неприхотливости при выращивании, легкости размножения делением куста и исключительной теневыносливости.

Образует «невысокий куст», состоящий из крупных, продолговатых темно-зеленых листьев. Встречаются и пестролистные формы. Побеги стелются у самой поверхности земли: на них появляются своеобразные, но невзрачные на вид цветки в виде чашек. Куст делят весной, посаженные в горшки растения содержат все лето под притенкой. Для выращивания пригодна любая зем-

ля, но лучше смесь из 1 части дерновой и 1 части перегнойной. В дальнейшем при выращивании без деления куста пересаживают весной первые два-три года ежегодно, потом через два-три года. Летом поливают обильно, опрыскивают, зимой поливают умеренно.

Мирта (мирт). Вечнозеленый кустарник с мелкими пахучими листьями. Разводят преимущественно обыкновенный мирт — старинное комнатное неприхотливое растение, в комнатах нередко цветет. Имеются многочисленные сорта.

Размножают черенками под стеклом весной и летом. Укореняется в течение 6—8 недель. Выращивают в горшочках в смеси из 1 части дерновой, 2 частей листовой и 1 части торфяной земли. Взрослые растения пересаживают через 3—4 года. Хорошо переносит стрижку.

Летом содержат под легкой притенкой, обильно поливают. Зимой содержат в помещениях при температуре 10—12° и выше, при умеренной поливке. При избыточном тепле и сухом воздухе сбрасывает листья, но весной вновь обрастает.

Пальмы. Пальмы являются исключительно декоративными красивыми вечнозелеными растениями. Большинство происходит из теплых стран. Некоторые из них акклиматизировались в советских субтропиках и растут круглый год в открытом грунте.

По листьям пальмы подразделяют на пестролистные и веерolистные. У первых лист по форме напоминает перо птиц, у вторых — раскрытый веер.

Пальмы хорошо зимуют в теплых и прохладных комнатах.

Все пальмы размножаются семенами, а дающие корневые отпрыски, кроме того, и корневыми отпрысками. Семена теплолюбивых пальм прорастают при температуре около 30°, менее теплолюбивых — при 18—20°.

Семена многих пальм всходят через несколько месяцев. Хамеропсы и финики всходят через 3—4 недели.

Семена высевают весной в чистые опилки или в смесь их с торфяной землей. Проросшие семена следует сразу же высаживать в горшки, иначе быстро развивающийся стержневой корень при посадке можно обломать, и сеянец погибнет. При пересадке семена не обрывают, а оставляют на поверхности земли. Они долго еще питают всходы. При пересадке в горшки употребляют смесь дерновой и торфяной (или перегнойной) земли поровну. С возрастом смесь изменяют: 3 части дерновой, 1 часть листовой и 1 часть торфяной земли. Листовую и торфяную земли можно заменить перегнойной. С 10—12-летнего возраста пальмы следует сажать в тяжелую дерновую землю с небольшим добавлением перегноя, лучше коровьего. В землю полезно добавлять

крупные роговые стружки. В комнатных условиях удобряют водой, в которой промывалось свежее мясо, и минеральными удобрениями.

До 6—8-летнего возраста пересаживают ежегодно весной (февраль — апрель), с 8—10-летнего возраста пересаживают через 3—4 года, большие кадочные экземпляры пересаживают по мере сгнивания кадки. Посуда должна быть высокой и узкой: широкая и низкая пригодна только для пальм, образующих корневые отпрыски. При пересадке корневую систему не следует тревожить, и только у больных пальм загнившие корни обрезают до здорового места. При посадке землю в сосуде уплотняют, особенно для крупных растений.

В летнее время ежедневно обильно поливают. Зимой поливают тепловатой водой (25—30°) два-три раза в неделю. Летом требуется опрыскивание, легкое притенение от солнца. На пальмы нередко нападают щитовки, трипс и паутинный клещ, которых следует систематически уничтожать.

П е р в о ц в е т (примула). Разводят несколько видов. Наиболее распространенным является крупноцветный.

Первоцвет образует небольшой кустик, высотой 25—30 сантиметров, со множеством цветков, достигающих в диаметре 3—4 сантиметра и больше, красного, розового, сиренево-фиолетового и белого цвета. Стебли первоцвета укороченные, так что «кустик» молодых растений обычно состоит из листьев и цветоносов.

Цветет после посева через 5—6 месяцев. Январские, февральские посевы цветут с конца лета до декабря-января; апрельские и майские — в феврале — марте следующего года.

Размножают семенами, черенками и отводками. В комнатах лучше пользоваться отводками, для чего весной маточный куст обкладывают влажным мхом. Укоренившиеся стебли отрезают с корнями от материнского растения и сажают в горшки.

Осенью и зимой первоцвет содержат при температуре 10—12° и умеренной поливке. Весной и летом поливку увеличивают, притеняют от прямого солнечного света, хотя первоцвет является довольно светолюбивым растением и его следует располагать по возможности ближе к свету.

Появляющиеся летом первые бутоны следует выщипывать, тогда дальнейшее цветение будет обильнее. Первоцвет нельзя содержать в «спертом» воздухе, так как это способствует распространению тли, бороться с которой нелегко. Сухой воздух способствует распространению паутинного клеща, поэтому в жаркую погоду растения следует опрыскивать.

Первоцвет следует пересаживать каждую весну в землю, состоящую из 2 частей листовой, 1 части дерновой и 1 части перегноя.

Китайская роза. Красивое вечнозеленое растение. Цветет все лето, иногда и осенью, простыми или махровыми цветками, окрашенными в нежные тона белой, кремовой или темно-пурпуровой окраски. Неприхотливое, достаточно теневыносливое комнатное растение.

Размножают летними черенками в песке, во влажной среде, под стеклянным колпаком. Легко укореняется. Укоренившиеся черенки высаживают в питательную землю в небольшие горшки, из которых рано весной переваливают в большие горшки. Взрослые растения пересаживают весной до цветения в смесь из 2 частей дерновой, 1 части перегнойной и 1 части листовой земли. Перед этим молодые ветви укорачивают на половину их длины.

Летом растения устанавливают на подоконниках или по возможности ближе к светлым окнам, обильно поливают, два-три раза подкармливают минеральными или органическими удобрениями. Зимой содержат около окон, поливку уменьшают, в особенности в период коротких дней, а также в недостаточно теплых комнатах с повышенной влажностью воздуха.

Фикус. В комнатах чаще всего выращивают «резиновый» фикус, достигающий крупных размеров, с большими темно-зелеными продолговатыми блестящими листьями. Это одно из лучших комнатных растений.

Размножают верхушечными черенками в марте-апреле. Черенки перед посадкой отмывают в тепловатой воде от млечного сока и высаживают в теплом парничке в песок (температура около 22°) или же укореняют в бутылке или банке с водой, которую через каждые три-четыре дня меняют. Листья связывают трубочкой, через которую пропускают колышек, служащий опорой для посаженного черенка.

Укоренившиеся черенки (через 30—35 дней) высаживают в 11-сантиметровые горшки в землю, состоящую из равных частей дерновой, листовой и хорошо разложившейся перегнойной: с возрастом увеличивают количество дерновой земли. До трехлетнего возраста ежегодно весной пересаживают. Взрослые растения пересаживают через два-три года. Минеральные и органические жидкие подкормки в весенне-летнее время способствуют сильному росту.

Осторожная поливка, небольшая посуда и хорошая земля без свежего перегноя являются непременными условиями зимнего содержания фикуса. Обычно фикус страдает, сбрасывает листья и погибает из-за несоблюдения этих правил. Летом нуждается в обильной поливке и частом обмывании листьев.

Филодендрон. Крупное вечнозеленое ползучее растение с большими листьями. В комнатах выращивают филодендрон с продырявленными листьями. У молодых экземпляров листья

цельные, сердцевидные, потом появляются глубокоразрезные и, наконец, полностью продырявленные. Стебель выпускает большое количество воздушных беловато-зеленых корней.

Размножают черенками, кусками стеблей (некоторые виды размножают корневыми отпрысками). Черенки укореняют под стеклянным колпаком при температуре около 22°. Сажают в смесь дерновой и торфяной (или перегнойной) земли поровну.

Зимой содержат в светлых помещениях при осторожной поливке. В зимнее время следует отставлять от окон, а летом ставить по возможности ближе к свету, к окну. В летнее время обильно поливают.

Фуксия. Многолетний кустарник в тропических странах растет в форме дерева. Чаще выращивают обильно цветущую фуксию, пригодную как для цветочного оформления клумб, так и для комнатного разведения (сорта — Балерина, Грациозная и др.).

Размножают фуксию черенками с февраля по апрель, под стеклом, при температуре 18°. Укореняют в течение 7—10 дней. Укоренившиеся черенки высаживают в 9-сантиметровые горшки в легкую питательную землю. Летом переваливают в 13-сантиметровые горшки. Для горшечных растений рекомендуется смесь из 2 частей дерновой и по 1 части торфяной, перегнойной и компостной земли. Отзывчива на минеральные удобрения. Зимует на подоконниках при осторожной поливке.

Цикламен (альпийская фиалка). Многолетнее травянистое растение с корневым круглым или плоским клубнем, из которого во множестве выходят сердцевидные, реже почковидные, кожистые, темно-зеленые, часто с верхней стороны красиво расписанные, довольно мясистые листья с сочными черешками. Окраска цветов от белой до темно-красной. Выращивают «персидский» цикламен: он имеет много различных сортов.

Цикламен — исключительно красиво и длительно цветущее зимой растение, поэтому он высоко ценится и пользуется большим спросом у населения. Его можно размножить делением клубня, но практически размножают только семенами. Размножение в комнатах является делом трудным, поэтому целесообразнее приобретать растение осенью в садоводствах или цветочных магазинах.

В комнатах содержат на подоконниках (зимой при температуре 10—12°). Осенью комнату следует хорошо проветривать. Поливают умеренно и осторожно, не заливая «сердцевины». Лучше поливать с поддонника. Весной пересаживают в дерново-листовую землю с добавлением роговых стружек, при этом клубень весь покрывают землей. Загнивающие и засыхающие листья обрезают до клубня и порезы присыпают угольным порошком.

Летом содержат под легкой притенкой, поливку увеличивают, ежедневно два-три раза опрыскивают. В начале августа верхнюю часть земли удаляют, обнажая верхушку клубня. Если растение хорошо развито и ком земли сильно оплетен корнями, необходимо перевалить (в конце июля — начале августа), при этом верхушку клубня не прикрывают землей. При таком содержании цикламен осенью вновь зацветет.

Листопадные растения. Гортензия. Выращивают в комнатах обычно садовую гортензию. Это многолетнее листопадное кустарниковое растение, ежегодно растущее с весны до осени. Соцветия образуются на концах побегов текущего года и достигают 30 сантиметров в диаметре, белой, розовой и красной окраски, с переходными тонами. У растений, выращиваемых на торфянистых землях или содержаших соединения железа, соцветия принимают синюю окраску.

При горшечной культуре синяя окраска достигается у сортов с розовой и красной окраской соцветий искусственно, путем поливки раствором аммиачных квасцов (3—5 граммов квасцов на литр воды).

Гортензию размножают травянистыми черенками. На черенки берут верхушки с прикорневых побегов, появляющихся у маточных растений в начале их выгонки с января до мая.

Черенки укореняют под стеклом в промытом речном песке при температуре 18—20°, крупные листья наполовину обрезают. На укоренение требуется две-три недели. Уход за ними заключается в систематическом опрыскивании, 4—5 раз в день, в притенении от прямых солнечных лучей и проветривании.

Укоренившиеся черенки, как только тронутся в рост, высаживают в 9-сантиметровые горшки. Землю берут следующего состава: 8 частей легкой дерновой, 4 части торфяной, 4 части хорошо разложившейся перегнойной и 2 части песка.

Летом гортензию переваливают в 13—15-сантиметровые горшки. Для усиления роста в землю кладут роговые стружки.

Гортензия потребляет много воды, поэтому необходима систематическая поливка и опрыскивание.

При выращивании в кустовой форме верхушку растения прищипывают и дают формироваться 2—4 побегам. Все побеги, появляющиеся в пазухах или от корней, выщипывают.

На зиму гортензию убирают в подвал или в прохладные помещения квартиры, где содержат при температуре 2—5°. Там растения постепенно (по мере отмирания листьев) очищают от опадающих листьев и в зависимости от пересыхания земляного кома два-три раза в месяц поливают. Период покоя у гортензии 70—80 дней. Она может зимовать также и на подоконниках, если под ними нет отопительных батарей.

В январе гортензию вносят в комнату. Поливку усиливают по мере образования листьев. С развитием бутонов целесообразно дать 2—3 удобрительные поливки. Побеги надвязывают к колышкам.

Для получения хорошего цветения в следующем году гортензию после цветения обрезают (удаляют отцветшие соцветия с частью побега).

Выращивание гортензии легко удается в комнатных условиях, необходимо только каждую весну, после цветения пересаживать, заменяя часть старой земли свежей.

Выгоночные растения. Выгоночные растения по преимуществу являются листопадными растениями, хотя некоторые рано цветущие сорта вечнозеленых растений также называют выгоночными (индийская азалия, камелия и др.)

Амариллис (гиппеаструм). Луковичные растения с линейными листьями. Встречаются амариллисы как с опадающими на зиму, так и вечнозелеными листьями. В культуре распространен гибридный амариллис.

Амариллисы относятся к лучшим выгоночным растениям: легко выгоняются в комнатах, дают одну или две длинные цветочные стрелки. У мелкоцветных на каждой стрелке до 5—6 и больше колокольчатых цветков, у крупноцветных по 2—3 цветка, достигающих в широкой части 20 сантиметров и больше. Окраска от чисто белой до темно-красной.

Размножают семенами и луковицами-детками. Семена высевают в январе-феврале в смесь из листовой и дерновой земли в посуде с хорошим дренажем.

Растения, полученные из семян, первые два-три года содержат все время на подоконниках. Летом обильно поливают и ежедневно опрыскивают, в солнечные дни притеняют, зимой поливают весьма умеренно и не опрыскивают. Пересаживают весной. Выгоночные (цветущие) растения пересаживают после цветения и летом содержат так же, как и молодые растения.

Сеянцы на третьем году выращивания пересаживают в 15-сантиметровые горшки. На 4—5-м году они обычно зацветают весной. В дальнейшем пересаживают через 2—3 года после цветения, не увеличивая посуды, а лишь заменяя полностью землю. Луковицы сажают в землю на $^{2}/_{3}$ их высоты. Корневую систему при пересадках не обрезают, а удаляют лишь заболевшие корни, присыпая порезы древесным углем.

При пересадках осторожно отделяют детки, которые обычно появляются у луковиц на третьем году выращивания из семян, и высаживают в отдельные горшки. Детки зацветают на второй-третий год.

До цветения детки выращивают так же, как и семенные растения. Как те, так и другие очень отзывчивы на удобрения, поэтому их в течение лета два-три раза подкармливают жидкими органическими или минеральными удобрениями.

При выгонке амариллисы цветут в феврале-марте. С этой целью их содержат зимой в темном месте почти без поливки. Как только цветочная стрелка вытянется на 5—10 сантиметров, растения ставят на подоконник, начинают поливать, в результате чего трогаются в рост и листья. Выгонка хорошо проходит при температуре 20—25°.

Лилия. Для выгонки используют длинноцветущую (Харриза и Такессима), золотистую и китайскую (Регале) лилии. Продолжительность выгонки зависит от вида лилии, в среднем же требуется 5—6 месяцев. Лилия Харриза зацветает через 5—6, а китайская через 6—7 месяцев после посадки.

Для выгонки отбирают средней величины плотные, тяжелые луковицы и сажают в конце лета — начале осени в 13—15-сантиметровые горшки в дерново-перегнойную землю: помещают их почти на дне посуды и сверху засыпают чистым песком, который удаляют в начале пристановки.

Горшки с посаженными луковицами поливают, устанавливают в темном прохладном месте или же укрывают. В дальнейшем поливают по мере просыхания земли.

Горшки с прорастающими луковицами отбирают, обычно в декабре-январе, и устанавливают на светлых подоконниках. По мере роста увеличивают поливку и опрыскивание: последнее прекращают с распусканием бутонов. К растущему стеблю вместо выбранного песка постепенно подсыпают питательную землю до краев горшка, оставив место лишь для поливки. Для лучшего цветения стебель внизу обкладывают мхом. Стебли высоких сортов подвязывают к установленным в горшках колышкам. Удобрительные поливки через каждые 5—7 дней оказывают положительное влияние на цветение, которое продолжается до двух-трех недель.

Китайскую лилию с успехом можно выгонять в течение нескольких лет. Для этой цели поливку после цветения сокращают, а летом поливают только после достаточного просыхания земли. В конце лета — в начале осени луковицы пересаживают, не тревожа корней и выгонку начинают вновь.

Нарцисс. Нарциссы относятся к лучшим выгоночным растениям, зацветающим в январе-феврале. Для ранней выгонки хороши так называемые «поэтические» нарциссы с белыми мелкокорончатыми душистыми цветками. Очень эффектны выгоночные сорта крупноцветных нарциссов.

Уход за растениями

Посуда. Цветочная посуда имеет определенное соотношение между шириной и высотой. Для большинства комнатных растений используют посуду, у которой ширина верхней части составляет примерно $^3/_4$ высоты. Такие растения, как пальмы, розы, лилии, предпочтительней выращивать в более глубокой посуде, у которой ширина верхней части равна высоте посуды или немного меньше ее. Другие растения, например цикламен и луковичные, лучше содержать в более низких горшках или плошках, у которых ширина верхней части в 1,5—2 раза больше высоты.

Горшки и плошки берут глиняные, хорошо обожженные с водосточными отверстиями в дне: у горшков с одним, у плошек с тремя. Фаянсовая, глазированная и металлическая посуда, а также окрашенная масляной краской мало пригодна для выращивания комнатных растений, так как стенки такой посуды не пропускают воздуха.

Новые горшки перед посадкой в них растений хорошо вымачивают, а старые тщательно промывают в горячей воде и просушивают на огне. Горшки, в которых выращиваются растения, следует время от времени мыть снаружи горячей водой с мылом жесткой щеткой, после чего ополаскивать чистой водой.

Кадки употребляют сосновые или дубовые, как более прочные. Вместо кадок иногда используют ящики. Для лучшего стекания излишней воды при поливах и для доступа воздуха кадки делают с ножками, а ящики с планками; в дне должно быть несколько водосточных отверстий.

Пересадка. Комнатные растения периодически пересаживаются, чтобы улучшить условия питания. Приостановка в росте, пожелтение листьев или потеря ими темно-зеленой окраски, образование недоразвитых побегов и листьев, а также очень мелких цветков, преждевременное цветение, сокращение периода цветения, раннее осыпание цветков, выпирание земляного кома из горшка, появление на поверхности после поливки дождевых червей — все это говорит о необходимости пересадки растения.

Внешнему виду растения не всегда соответствует состояние земляного кома и корневой системы. Поэтому для выяснения необходимости пересадки растение с комом земли извлекают из посуды и осматривают. Ком извлекают из горшка, опрокидывая растение и постукивая краем горшка о стол или ударяя ладонью в дно горшка. Сильное сплетение кома земли слоем корней всегда указывает на необходимость пересадки.

В ежегодной пересадке нуждаются все молодые растения. Взрослые и крупные кадочные растения пересаживают через 5—

6 лет и реже. О необходимости их пересадки судят по состоянию кадки и нередко пересаживают лишь после сгнивания ее. Частые пересадки таких растений ослабляют их рост.

Вечнозеленые растения пересаживают с комом земли. Взрослые листопадные растения пересаживать без кома земли также рискованно, так как поврежденная при пересадке корневая система не обеспечивает полностью подачу воды тронувшимся в рост растениям. В этом случае необходима сильная обрезка ветвей кроны.

Лучшее время для пересадки вечнозеленых растений — со второй половины февраля до мая, а листопадных — в конце периода покоя (весна или осень). При необходимости пересаживать без повреждения кома (переваливать) можно в любое время года. Цветущие растения пересаживают после цветения, листопадные, луковичные — после пожелтения листьев, в начале их роста.

При пересадке с увеличением количества земли выбирают горшки больше предыдущих в диаметре на 2—3 сантиметра, кадки — в зависимости от вида растения и мощности его развития — на 4—6 сантиметров и больше. При пересадке растений со слабо развитой или большой, загнившей корневой системой посуду оставляют прежних размеров, а при сильной обрезке корней, ведущей к значительному уменьшению кома, размер посуды уменьшается на 2—3 сантиметра.

При посадке ком земли освобождают от мелких мочковатых, переплетенных корней, срезая их по поверхности кома. Толстые и слабо разветвленные корни не тревожат, а в случае их загнивания обрезают до здорового места. Порезы толстых корней присыпают угольным порошком. Верхний, выщелоченный слой земли у кома удаляют, заостренным колышком взрыхляют ком с боков, удаляют черенок со старым дренажем и освобождают от закисшей земли, издающий затхлый запах, если она окажется.

На водосточное отверстие на дне горшка или кадки кладут черенок выпуклой стороной вверх и потом насыпают слой дренажа из крупнозернистого песка и кусочков дернины. Слой дренажа делают, в зависимости от размеров посуды, от 0,5 (в горшках) до 3—5 сантиметров (в кадках).

Состав и количество земли при пересадке берется в соответствии с требованиями растений. Землю насыпают небольшим куском на дренаж, после чего опускают подготовленный ком пересаживаемого растения с таким расчетом, чтобы корневая шейка находилась несколько ниже краев горшка. При посадке растений нужно следить за тем, чтобы корневая шейка не была сильно заглублена в землю или приподнята над ней, так как это затрудня-

ет нормальный рост и развитие молодого растения. Левой рукой держат растение у корневой шейки, а правой подсыпают землю. Пространство между комом и стенками посуды заполняют постепенно землей и уплотняют. Для более равномерного заполнения пространства землей время от времени горшок или кадку постукивают дном о стол.

Крупные древесные растения (пальмы, бирючину и другие вечнозеленые) сажают очень плотно.

Пересаженные растения поливают и помещают на период укоренения в теплое место и слегка затеняют. Пересадки обычно вызывают довольно длительную (до укоренения) приостановку роста.

Перевалка. Отличается она от пересадки тем, что земляной ком не нарушают и корневую систему почти не тревожат. Растения переваливают в молодом возрасте один-два раза, иногда и больше, в течение одного вегетационного сезона. Переваливают только с целью увеличения количества земли. Потребность в ней определяется наличием большого сплетения кома земли корнями.

При каждой перевалке снимают верхний выщелоченный слой земли, снизу удаляют дренаж и размер посуды увеличивают на 2—3 сантиметра.

Переваленное растение содержат при тех же условиях, что и до перевалки, и только при наличии яркого солнечного света слегка притеняют, а поливку в первые дни после перевалки уменьшают.

При перевалке рост почти не приостанавливается, а в дальнейшем усиливается, но развитие растения замедляется, цветение отодвигается на более поздний срок. Перевалкой до известной степени можно регулировать время цветения растений, отодвигая его большим числом перевалок и ускоряя сокращением числа перевалок. Большое количество перевалок дает возможность получить более мощное, обильно цветущее растение.

В период усиленного роста при первых перевалках землю несколько уплотняют, что способствует лучшему росту растений, при последней перевалке перед цветением землю уплотняют сильнее, от чего ускоряется и улучшается цветение.

Поливка и опрыскивание. Потребность в воде колеблется в зависимости от вида, сорта, фазы развития растений. В период усиленного роста растения содержат в себе и требуют больше воды, нежели в период покоя.

Вода входит в состав растительного организма, в ней растворяются минеральные соли, которые поступают в растение через корневую систему. Благодаря испарению воды через листья происходит понижение температуры растений, что особенно важно в случае перегрева их в летние жаркие дни.

Нередко в солнечные дни испарение достигает таких размеров, что корневая система не в силах восполнить расход воды. Не спасает иногда даже усиленная поливка. В таких случаях наряду с поливкой приходится прибегать к опрыскиванию растений и притенению от прямых лучей солнца.

Большинство цветочных растений хорошо растет при повышенной влажности почвы, но цветет лучше при пониженной. С уменьшением объема земли в горшках растение больше нуждается в воде.

На жизнедеятельность растений одинаково отрицательно влияют как недостаток влаги, так и избыток ее. Растение наилучшим образом растет и развивается при полном удовлетворении его водой, определить которое бывает не всегда легко.

Практически при определении необходимости поливки горшечных растений пользуются следующими указаниями: стенки горшка с влажной землей при ударе щелчком издают глухой звук, с сухой — звонкий. Горшок с сухой землей поднять легче, чем с влажной; земля во влажном состоянии имеет более темный цвет, а пересыхая, приобретает сероватый оттенок. Влажность земли в горшке определяют и на ощупь.

Появление мелкого зеленого мха и лишайников на поверхности земли в горшках и кадках указывает на длительное переувлажнение и недостаток света.

Земля с плохими физическими свойствами (пылеватая, уплотнившаяся) и с плохим дренажем при сухом верхнем слое может иметь нижние слои сырыми и наоборот.

Летом почти все растения надо поливать обильно, зимой — меньше. Горшечные растения поливают так, чтобы вода пропитала весь ком и незначительный излишек ее вытек через дренажное отверстие.

Весной и летом растения можно поливать в любое время дня, осенью и зимой — только по утрам. Летом при утренней поливке в поддонниках можно оставить воду. Осенью и зимой воду, собравшуюся в поддонниках после поливки, следует сливать. Большинство сочных комнатных растений (кактусов, алоэ и др.) летом поливают ежедневно, осенью и зимой только по мере просыхания земельного кома, в зависимости от температуры и влажности воздуха помещения два-три раза в неделю, чаще — при центральном отоплении и реже — при печном.

Весьма ответственной является поливка растений в период перехода от осени к зиме (сентябрь, октябрь) во время окончания роста растений и перехода их в состояние покоя. Излишняя поливка в это время нередко ведет к гибели растений. С начала октября, а в некоторых случаях со второй половины сентября поливку следует резко сократить. В это наиболее сырое время года

поливают даже меньше, чем зимой. С началом отопительного сезона поливку следует увеличить.

Ни в коем случае нельзя допускать пересушивания кома земли. У пересушенных растений земля с трудом воспринимает воду. В таких случаях ком отстает от стенок посуды, вода при поливке сбегает по щелям вниз и вытекает через водосточное отверстие, не смочив кома. Поэтому пересушенные растения погружают с посудой до корневой шейки в воду на один-два часа до полного пропитывания кома.

Все тропические растения, а также растения с нежной корневой системой (папоротники, орхидеи, кактусы) сильно страдают от поливки холодной водой, и нередко от этого у них загнивает корневая система.

Воду для поливки цветов выдерживают не менее суток в комнате, чтобы она нагрелась. Не следует поливать цветы холодной водой из водопроводного крана и кипяченой водой.

Комнатные растения рекомендуется поливать водой с температурой на 2—3° выше температуры окружающего воздуха. Наблюдения показывают, что в период усиленного роста и обильного цветения вообще полезно поливать водой теплее окружающего воздуха. Вредно поливать водой теплее окружающего воздуха растения, находящиеся в состоянии покоя, особенно листопадные.

Опрыскивание (обрызгивание) растений особенно необходимо в весенне-летний период в сухих и теплых комнатах с центральным отоплением, вечнозеленые растения полезно опрыскивать и зимой.

Регулирование освещения и тепла. Не все растения в весенне-зимнее время выдерживают прямой солнечный свет. Некоторые из них, например, многие папоротники, тропические теневые растения с нежными листьями, получают ожоги листьев и погибают.

Большинство сочных растений, в первую очередь кактусы (за исключением членистолистного кактуса), предпочитают расти на полном солнечном освещении и выдерживают значительный перегрев.

Очень требовательны к свету все пестролистные растения, при затенении они утрачивают яркость окраски листьев.

Почти все тропические растения в период роста требуют рассеянного света, поэтому их приходится затенять от прямых лучей солнца. Особенно страдают от прямых солнечных лучей молодые развивающиеся листья весной.

В осенне-зимний период растения, хотя и требуют меньше света, в комнатных условиях испытывают недостаток его, поэтому в этот период не следует занавешивать окна.

В связи с односторонним освещением от окон растения приходится поворачивать различными сторонами к окну, иначе наиболее светолюбивые растения вырастают однобокими и искривленными. Наиболее сильно тянутся к свету светолюбивые растения (герань, аралия, гортензия, азалия). Меньше подвержены этому древесные теневыносливые растения (пальмы, лавры), но их следует также время от времени поворачивать разными сторонами к свету.

Колебания температуры в комнатах оказывает существенное влияние на жизнедеятельность растений. Обычная температура жилых помещений зимой от 15—16 до 20—22°. При этом следует иметь в виду, что в разных местах комнаты температура различна: выше у источника отопления и ниже у окна; в комнатах с печным отоплением эта разница достигает 5—6°.

Растения не следует размещать в непосредственной близости к источникам отопления, но при водяном или паровом отоплении иного выхода нет, так как обычно батареи помещаются в стенных подоконных нишах или, еще хуже, подвешиваются к ровным стенам под окнами. В результате этого ком земли и окружающий воздух быстро осушаются, что ведет к засыханию корней и листьев.

Резкие колебания температуры отрицательно влияют на рост растения, поэтому их следует избегать во всех случаях(при отоплении, проветривании, перемещении растений). Только кактусы и некоторые другие растения выдерживают такие колебания температуры.

Необходимую чистоту воздуха поддерживают проветриванием помещения. При проветривании нельзя допускать сквозняков: большинство комнатных растений не выдерживает их. При открытой форточке растение нужно защищать от холодного потока воздуха или переносить в защищенное место, особенно в морозные дни.

Растения больше всего нуждаются в притоке свежего воздуха в период роста — весной и летом. Частицы пыли и табачного дыма из загрязненного воздуха оседают на листья растений, в результате чего ухудшается их жизнедеятельность. Поэтому наряду с освежением воздуха растения следует время от времени протирать от пыли фланелевыми тряпочками, специальными пуховиками и кисточками или обмывать водой.

Удобрение растений. Нормальное развитие растений поддерживают сменой земли при пересадках и систематической подкормкой в период роста минеральными или органическими удобрениями в виде удобрительных поливок.

Из минеральных удобрений применяют главным образом аммиачную или калийную селитру, калийную соль и суперфос-

фат. Удобрения эти лучше давать в смеси. На первых этапах роста вносят больше азотных удобрений (аммиачной и калийной селитры). Перед цветением и во второй половине периода роста увеличивают долю фосфорных и калийных удобрений. В чистом виде аммиачную селитру применяют из расчета одну чайную ложку (4—5 граммов) на 3 литра (15 стаканов) воды, калийную соль — одну-полторы и суперфосфат — две-три чайные ложки на то же количество воды.

Смесь минеральных удобрений в период роста составляют из двух с половиной чайных ложек аммиачной селитры, одной ложки суперфосфата и пол-ложки калийной соли, которые растворяют в 10 литрах воды: перед цветением и во время цветения — из полутора чайных ложек аммиачной селитры, двух с половиной ложек суперфосфата и одной ложки калийной соли, которые растворяют в 10—12 литрах воды.

Удобрительную поливку применяют после того, как растения после посадки или пересадки укореняются и тронутся в рост, повторяют поливку через одну-две недели в зависимости от состояния растения.

Количество раствора, вносимого на одно растение, определяется его состоянием, в основном мощностью корневой системы. В начальных фазах роста требуется меньше удобрения, чем в последующих. Нельзя поливать удобрениями только что пересаженные растения, больные и находящиеся в состоянии покоя. Дружную семейку, традесканцию, комнатный виноград и папирус можно подкармливать в течение всего года.

У горшечных растений удобрительная поливка должна пропитать весь ком, но не стекать на поддонник. Часа за два до удобрительной поливки растения с подсохшей землей поливают чистой водой.

При поливке удобрительным раствором нужно следить за тем, чтобы он не попал на листья.

В магазинах продаются готовые удобрительные смеси с указанием, на какую группу растений они рассчитаны и в каких количествах их следует вносить.

Хорошие результаты дает подкормка растений органическими удобрениями, но по санитарно-гигиеническим соображениям не все виды этих удобрений можно применять в комнатах. Из органических удобрений можно широко использовать лишь роговые стружки или роговую муку, из которых приготовляют настой, и воду от промывки свежего мяса. Это очень хорошее и сильное удобрение для всех комнатных растений, способствующие прекрасному росту.

Озеленение балкона

Создать на балконе свой маленький садик очень просто. Это доступно каждой хозяйке.

Для балкона особенно хороши вьющиеся и ниспадающие растения. Из однолетних — душистый горошек, ипомея, настурция, розы плетистые, красные бобы, фигурная тыква; из многолетних — хмель, вьюнок, клематис, каприфоль. Очень распространены дикий виноград и плющ. Из ниспадающих особенно хороши колокольчики (майя), герань, клакучия, фуксия.

Если балкон выходит на север, северо-запад или северо-восток, то лучше сажать теневыносливые растения такие, как папоротник, вьюнок, плющ, аспидиструмы, хмель, а из многолетних — аспарагус, грунтовые примулы. Они цветут от ранней весны до поздней осени.

Для раннего цветения хороши луковичные нарциссы, тацеты, тюльпаны, мускари, сциллы. Рекомендуется заранее посадить в горшки луковичные растения и в конце апреля пересадить их в ящики, не разбивая кома земли. Это обеспечит раннее яркое цветение растений.

На балконе также можно посадить левкои, резеду, астры, лобелию, гелиотроп, гвоздику, маргаритки.

Посев однолетних растений производится главным образом в марте-апреле. Некоторые виды, например, бегония, гвоздика Шабо, сеются в январе — марте. Многолетние растения нужно сеять в апреле-мае. Посев семян лучше производить в комнате, в ящике или горшках.

Специальная смесь почвы для посева приготовляется из двух частей дерновой земли, одной части навозного перегноя и четвертой части песка. Сеют семена не густо, а потом сразу же поливают из лейки с мелким ситечком, чтобы не смыть семена.

Когда сеянцы достигнут примерно 6—7 сантиметров высоты, их рассаживают (пикируют) в мелкие ящики на расстоянии двух-трех сантиметров друг от друга, а после того как растения окрепнут и разрастутся, высаживают уже на балкон в ящики, глубиной не меньше 30—35 сантиметров.

Очень важна правильная поливка. Нужно учитывать, что одни растения требуют много воды, другие — мало. По-разному надо поливать летом, весной и осенью, руководствуясь правилом, что чем ниже температура, тем меньше испаряет растение воды, и наоборот. В жаркие летние дни широколистное растение иногда приходится поливать трижды.

Цветам нужны минеральные удобрения в растворенном виде. Необходимо в питательные растворы вносить азотистые, калийные, фосфорно-кислые соли, например, аммоний, серно-кислый

калий и другие. Соли вносятся в очень слабой концентрации на один литр воды по одному грамму. Из органических удобрений летом можно дать коровий навоз в слабом растворе, костяную муку и роговые опилки. Полезно время от времени поливать растения теплым раствором марганцовки и борной кислоты (два-три кристаллика на один литр воды).

Ящики с многолетними и двухлетними растениями во избежание гибели на зиму убираются в помещение и хранятся при температуре не ниже 5° тепла.

КОМНАТНЫЙ АКВАРИУМ

Выбор аквариума зависит от вида и количества рыб, которых можно содержать в аквариуме.

Перед оборудованием аквариум следует тщательно промыть, а новый залить водой и дать постоять несколько дней, пока не устранится запах лака и краски.

Грунт. Для поддержания в аквариуме необходимого равновесия возможны лишь два типа верхних слоев грунта: песок или мелкая галька. Под этим верхним слоем может быть различный субстрат. Минеральные удобрения в аквариумных грунтах недопустимы, ибо они изменяют солевой состав воды, что отрицательно отзывается на рыбах. Начинающим любителям следует рекомендовать заполнять дно аквариума одним лишь чисто промытым песком. В заселенном рыбами аквариуме пространство между песчинками быстро заполняется различными отбросами и в результате создается грунт, в котором прекрасно растет большинство растений.

Лучшим песком для аквариума считается крупный речной, однако опыт показывает, что для этой цели может быть применен любой строительный песок, лишь бы песчинки не были слишком мелкими. Речной песок значительно легче промывается, поэтому ему следует отдать предпочтение. Промывка песка перед помещением его в аквариум должна производиться весьма тщательно при непрерывном перемешивании, пока сливаемая вода не станет абсолютно прозрачной. Грунт лучше укладывать на дно с небольшим уклоном в одну из сторон: это облегчит в дальнейшем удаление грязи, скапливающейся в углублениях.

Вода для аквариума. Вода для аквариума должна быть мягкой и чистой. Вполне пригодна водопроводная вода, а также речная и озерная.

Наливать воду следует не на песок, а на подставленные руки, блюдце или через специальную воронку, иначе приготовленный грунт будет размыт.

Если в аквариум заливается вода из водопровода, то прежде

чем начать посадку растений, воде следует дать отстояться в течение суток, иначе вносимые вместе с растениями микроскопические обитатели обычного аквариума, могут быть уничтожены растворенным в воде хлором.

Хорошие результаты дает заливка аквариума смесью свежей водопроводной и старой аквариумной водой, обогащенной солями и содержащей обычных микроскопических обитателей аквариума.

Аквариум наполняется водой с таким расчетом, чтобы до верхнего края оставалось 3—5 см.

Освещение. Для поддержания нормальной жизнедеятельности растений зимой, а при недостаточном естественном освещении и летом, применяется электрическое освещение. Лампа может быть установлена над поверхностью воды, тогда хорошо растут плавающие растения. Для подводных растений лучше лампа, подвешенная в рефлекторе на боковой стенке аквариума или расположенная между боковыми стенками двух стоящих рядом аквариумов: большая поверхность растений попадает под лучи лампы. Чем ниже расположена лампа, тем полнее циркуляция воды. Круглосуточное освещение дает возможность значительно увеличить плотность населения аквариума.

Подбор и посадка растений. Выбор растений зависит от помещаемых в аквариум рыб, а также, разумеется, от вкуса любителя.

Для начинающих любителей могут быть рекомендованы следующие растения: валлиснерия (обыкновенная и спиралелистная), зубчатая элодея, перистолистник, людвигия, топняк, а из плавающих — риччия. При наличии достаточного освещения растения эти прекрасно растут круглый год в любом грунте и при различных температурных режимах, заполняя аквариум массой чудесных, разнообразных по форме и оттенкам листьев и обильно выделяя кислород. С указанными видами растений в различных их сочетаниях могут с успехом уживаться все виды рыб. После посадки растений аквариум должен быть закрыт сверху стеклом, что предотвратит попадание в него пыли и уменьшит испарение воды.

Следует иметь в виду, что избыток водяных растений может привести к серьезным неприятностям. Ночью или в пасмурную погоду растения извлекают из воды кислород, необходимый им для дыхания, и выделяют углекислый газ. Это создает тяжелые условия для рыбок и может привести их к гибели.

Подбор рыб для аквариума. Распространенные в аквариумах рыбы разнообразны по формам и типам приспособлений к условиям среды. Живет в аквариуме и неприхотливый карась, выносящий любую температуру, любое питание, живет

неженка — барбус суматранус, требующий большой заботы. Бойцовая рыба и моллиенизия любят повышенную температуру, но первая прекрасно живет в любой, даже самой грязной воде, содержащей минимум кислорода, вторая же задыхается при малейшем его недостатке.

Поэтому, переходя к подбору рыб для аквариума, нужно прежде всего разбить их на группы, требующие сходных условий содержания.

Холодноводные рыбы. К холодноводным аквариумным видам относят большую группу рыб, требующих различных условий существования. Объединяющим свойством их является приспособленность к жизни и условиям комнатного неподогреваемого аквариума. Температура в таком аквариуме колеблется обычно в пределах от 14 до 25°.

Холодноводные рыбы, довольствующиеся малым количеством кислорода (орфы, мальки, красноперки, гамбузии, касатки и др.), могут выносить как низкие, так и относительно высокие температуры, поэтому вполне могут быть рекомендованы начинающим любителям.

Холодноводных рыб, требующих много кислорода (пескарь, гольян, окунь), содержать трудно, они не выносят температуры воды выше 20° из-за обеднения ее кислородом и требуют обширных помещений или обильного продувания.

Тепловодные рыбы не переносят температуру ниже 18—20°, но большинство видов может существовать без вреда для себя при более низких температурах (16—17°).

К тепловодным рыбам, могущим обитать в воде, содержащей ничтожно малые количества кислорода, относятся рыбы, имеющие приспособления для воздушного дыхания,— все виды лабиринтовых, а также каллихт. Их можно содержать вместе.

К тепловодным рыбам, довольствующимся небольшим количеством кислорода, относятся все тепловодные, за исключением цихлид и моллиенизии высокоплавничной. Вместе с ними могут находиться лабиринтовые, а также холодноводные: каллихт, малявка, касатка, горчак, гамбузия.

Тепловодные рыбы, требующие обильной подачи воздуха (моллиенизия высокоплавничная, а также цихлиды), требуют обширных помещений и густой засадки растениями.

Представители низших классов растений и животных. В любом, даже в самом чистом аквариуме, кроме рыб и растений, поселяются многочисленные представители низших растений и животных.

В аквариуме поселяются различные бактерии, способствующие разложению остатков корма, продуктов жизнедеятельности рыб, отмерших частей растений. Иногда при скоплении большо-

го количества органических остатков (например, при обильном кормлении резаным мотылем) они размножаются в огромном числе. При этом вода сильно мутнеет, количество растворенного в ней кислорода становится недостаточным, рыбы начинают задыхаться, плавают по поверхности, захватывая воздух. Массовое развитие гнилостных бактерий сопровождается изменением реакции воды, что тормозит рост рыб. Для того, чтобы избавиться от бактерий, нужно прежде всего удалить избыток органических веществ. Менять полностью воду необязательно. После удаления гниющих остатков размножение бактерий приостанавливается, а имеющиеся всегда в аквариуме инфузории быстро очищают воду.

Для предотвращения засорения аквариума продуктами распада полезно иметь улиток, поедающих остатки корма.

Иногда, особенно летом, при хорошем освещении и высокой температуре вода зеленеет. Цветение воды вызывают микроскопические водоросли, которые нередко развиваются в аквариуме в огромных количествах. Чаще всего встречается евглена зеленая. Появляются иногда также микроскопические водоросли, вызывающие беловато-зеленое помутнение. В отличие от бактерий микроскопические водоросли развиваются только при наличии сильного освещения, и размножение их сопровождается обильным выделением кислорода.

Испытанным способом борьбы с цветением, бактериальной мутью является запуск в аквариум дафний или головастиков. Питаясь различными микроорганизмами эти животные (если их в аквариуме достаточно) в течение суток делают воду кристально чистой. Разумеется, запуск дафний в достаточном количестве возможен лишь в сосудах, не переполненных рыбой, ибо при недостатке кислорода рачки эти погибают, увеличивая порчу воды.

Из населяющих аквариум инфузорий в поддержании стабильного режима большую роль играют туфельки и сувойки.

Туфельки (наиболее обычные) встречаются во всех без исключения правильно оборудованных аквариумах. Питаясь бактериями, они очищают воду. Будучи разведенными в достаточных количествах, туфельки являются прекрасным кормом для мальков икромечущих рыб.

Вместе с растениями (чаще всего с топняком) в аквариум заносится сувойка. Сувойки чаще всего поселяются на растениях с тонкими листьями и стеблями — на топняке, фонтиналисе, перистолистнике, кабомбе.

Большие неприятности может принести любителю появление гидры. Попадая в аквариум с растениями, взятыми из природных водоемов, а также (реже) с живым кормом, гидра может быстро размножаться. Длинные щупальца ее усеяны массой

крапивных или стрекательных клеток, при помощи которых гидра убивает свою добычу: мелких мальков, циклопов, дафний, инфузорий. Вредна гидра и для крупной рыбы: щупальца ее раздражают покровы рыбы.

Надежным способом уничтожения гидры является посадка в аквариум месячных мальков гурами. Поедают гидру (будучи голодными) все другие лабиринтовые, а также крупные меченосцы и цихлиды.

Применяют иногда другой способ уничтожения гидр: стенки аквариума затемняют со всех сторон, кроме одной, к которой изнутри прикладывают стекло. Через два-три дня на это стекло переберутся все гидры и могут быть удалены вместе с ним.

Уход за аквариумом. После того как аквариум засажен растениями и заселен рыбами, необходимо поддерживать в нем устойчивый режим.

Вода, доливаемая по мере испарения (не реже одного раза в неделю), должна быть чистой. В холодноводные аквариумы при подливании воду подогревать не следует. Для тепловодных аквариумов лучше всего пользоваться водой на 1—2° теплее, чем вода аквариума.

Частичная подмена воды производится при нарушении кислородного режима (если рыбы задыхаются), при чистке дна и стекол. Следует производить подмену по возможности реже. Полная смена воды является крайней мерой и должна производиться в исключительных случаях: при заболевании и гибели рыб, появлении паразитических микроорганизмов. После полной смены воды биологическое равновесие должно устанавливаться заново.

Чистка стекол от нарастающих на них водорослей и бактериальной слизи должна производиться по возможности чаще.

Уход за растениями для правильно оборудованного аквариума заключается в обрывании потемневших листьев и удалении излишка растений при обильном их разрастании, в очищении стеблей и листьев от оседающей на них грязи. Пересадка растений, нарушающая корневую систему, должна производиться возможно реже.

Если растения не растут или листья подгнивают и осыпаются, следует увеличить освещенность. Иногда в старых аквариумах у водяных растений наблюдается отгнивание корней. В этом случае приходится прибегать к полной смене воды и тщательной промывке песка.

Засорение поверхности воды, а также появление на ней пленки наблюдается в плохо закрытых сверху аквариумах. Для ее удаления следует осторожно положить на поверхность аквариума лист бумаги и затем поднять его вместе с приставшими к нему пылинками или пленкой. Поверхность воды также может

быть очищена при помощи вылавливания пыли или пленки баночкой или сачком.

Наиболее частой причиной нарушения биологического равновесия в тепловодном аквариуме является резкая смена температуры или освещенности. Это приводит к изменению жизнедеятельности рыб и растений, а также к изменению взаимоотношений между микроскопическими обитателями, к смене их видового состава.

Для заполнения аквариума водой применяется воронка с отражательной тарелочкой внизу. Для слива воды и очищения ее от грязи и отбросов можно рекомендовать резиновую трубку сифон (лучше пожестче) с наконечником из куска стеклянной или алюминиевой трубки длиной, равной высоте аквариума. Крупные предметы со дна аквариума можно доставать длинным пинцетом, грязь извлекают землечерпалкой. Термометр лучше иметь плавающий. Для этого можно к градуснику для ванны, извлеченному из деревянной оправы, прилепить внизу грузик. Для снятия со стекол аквариума налета и грязи удобнее всего применять лезвие от безопасной бритвы, закрепленное на палочке, или специальные щетки.

Для посадки растений в грунт следует иметь две палочки с развилкой на конце. Прижимая одной из них корни растения ко дну аквариума, второй палочкой можно засыпать их песком. Испорченные листья удобно отсригать ножницами, к ручкам которых привязаны две длинные палочки.

Сачок для ловли рыбок должен иметь проволочную рамку размером не менее 60×90 мм для мелких тропических и не менее 100×150 мм для крупных рыб (золотая рыбка, скалярия). Ручка — лучше деревянная, чтобы сачок не тонул. Ткань — тюль (в крайнем случае, марля) должна быть скроена так, чтобы глубина мешка примерно равнялась ширине рамки.

Почти все аквариумные рыбы (за исключением золотой рыбки, сомиков и некоторых других) предпочитают брать мотыля на поверхности воды: падающий на дно мотыль быстро зарывается в песок и как корм делается недоступным. Поэтому следует рекомендовать плавающие кормушки — мотыльницы. Мотыльница может быть сделана из пробки, куска сосновой коры, в крайнем случае — из куска липовой дощечки в виде корытца или блюдца с небольшими отверстиями в дне.

Для кормления сухим кормом применяются плавающие на поверхности воды рамки, препятствующие расплыванию корма по поверхности воды.

Кормление рыб. Живым кормом для только что вылупившихся мальков икромечущих рыб являются инфузории, разводимые в виде чистой культуры или вместе с мельчайшими ра-

кообразными, вылавливаемыми в прудах в виде живой «пыли». Невооруженному глазу они кажутся просто мелкими движущимися точками, но при небольшом увеличении с помощью хорошей лупы можно разглядеть, что это живые существа. Новорожденные мальки их видят хорошо.

Если такой корм давать равномерно, так, чтобы он находился в аквариуме беспрерывно, то мальки всех икромечущих рыб растут быстро и скоро достигают размеров, позволяющих им поглощать более крупный корм — мелких циклопов или дафний.

Заменить живую «пыль» или искусственную культуру инфузорий при выращивании мальков икромечущих рыб в крайнем случае можно яичным желтком. Маленький кусочек желтка круто сваренного яйца растирается в ложке воды, взятой из аквариума. В таком виде желток следует давать через 2—3 часа по нескольку капель в места скопления мальков.

Лучшим живым кормом для несколько подросших на инфузориях или живой «пыли» мальков икромечущих рыб или только выметанных живородящих рыб являются низшие ракообразные — циклопы и дафнии.

Циклопом хорошо кормить всех рыб сравнительно малого размера, но для более крупных в летнее время лучшим живым кормом является рачок дафнии.

Лучшая дафния для корма рыб имеет красный цвет. Появляется почти во всех грязных стоячих водах весной, сначала очень мелкая в виде пыли, а с наступлением жарких дней становится все крупнее и в таких количествах, что видно, как она вдоль берега держится целыми тучами ржавого цвета.

Кормить крупной живой дафнией можно только крупных рыб. Превосходным живым кормом для всех без исключения рыб, не только взрослых, но и для подросших мальков многих икромечущих рыб и всех живородящих, является красная личинка комара-дергуна — мотыль.

Крупный мотыль толщиной в спичку годится только для кормления больших рыб (вуалехвостов, телескопов, крупных живородящих и всех хищников). Для других рыб следует брать мотыль мелкий. Важно, чтобы мотыль был свежий, живой. Это видно, если кучку мотыля пошевелить пальцем, свежий мотыль начинает усиленно двигаться. Несвежий мотыль сливается и имеет темный цвет. Такой мотыль употреблять рискованно, он может вызвать заболевание, а подчас и гибель рыб.

Так как мотыль имеет свойство быстро зарываться в песок, то лучше всего давать его в специальной плавающей мотыльнице, сквозь отверстия в дне которой мотыль проползает постепенно, и рыбы его хватают, не давая ему возможности зарыться в песок. Некоторые рыбы выдергивают его из мотыльницы как только он

начинает выползать. Такой способ хорош еще и тем, что сквозь отверстия будет проходить только живой мотыль, а мертвый остается в мотыльнице и его можно легко удалить.

Мелкую рыбу и мальков можно кормить разным мотылем. Положив немного мотыля на небольшой кусочек стекла, держа его немного наклонно, чтобы кровь стекала, нужно быстро резать мотыль ножницами, до превращения его в кровавую кашицу. Для того чтобы рыбы легче находили резаный мотыль и съедали его без остатка, его нужно бросать в аквариум комочком.

Для хранения мотыль следует положить слоем в 1 см в сухую толстую холщевую тряпку, сложенную вдвое, которую нужно завернуть в тряпку из мешковины, смоченную в холодной воде и хорошо отжатую. Таким способом можно сохранить мотыль в течение 7—10 дней, конечно, только в прохладном месте. В зимнее время можно пользоваться мотылем совершенно замороженным, но не следует давать его сразу, а предварительно отогреть или просто обдать горячей водой.

Если в летнее время представляется возможным достать большое количество мотыля, его можно сушить. Сушеный мотыль является хорошим кормом, но только в том случае, если сушится мотыль свежий и не на солнце (во время длительной сушки часть мотыля может испортиться), а в духовой печи, чтобы сушка происходила быстро, но так, чтобы мотыль не подгорел. Хранить следует в плотно закрытых коробках.

Для крупной рыбы сушеный мотыль следует перед дачей корма предварительно ошпарить кипятком и в таком виде давать в аквариум, мелкую рыбу можно кормить, как и сухой дафнией, предварительно растерев мотыль пальцами.

Мелкие дождевые черви являются хорошим кормом для всех крупных рыб. Их можно давать целиком, но лучше резать ножницами на небольшие куски и тогда давать то количество, которое рыбы могут съесть за один раз.

Добывать дождевых червей в летнее время можно в сырых местах, хранить в ящике с садовой землей, изредка ее увлажняя, в прохладном месте. Таким способом можно сохранять червей всю зиму в любом количестве.

Среди некоторых любителей распространен вид живого корма, разводимый в виде комнатной культуры. Это малощетниковые черви, желтовато-белого цвета, размером до 1,5 см, которых разводят в ящиках с влажным черноземом при комнатной температуре. Подкармливают их кусочками размоченного в молоке белого хлеба, прокисшей кашей, картофельным пюре, которые зарывают в землю.

Небольшая щепотка этих олигохет, очутившись в благоприятных условиях, настолько быстро размножаются, что через 3—

4 недели можно начинать брать их для корма. Для этого следует раскопать то место, где была положена подкормка, и там будут целые клубни червей, которые можно брать или пинцетом или просто пальцами и давать рыбам. Все рыбы их охотно едят. Для отделения энхитрей от земли можно залить их водой — червяки быстро вылезут на поверхность, откуда их легко собрать. Как и мотыль, энхитреи зарываются в грунт, так что их следует давать в соответствии с количеством рыб. Этот корм интересен тем, что одинаково хорошо размножается круглый год, легко сохраняется и разводится.

С описанными выше живыми и сушеными кормами по питательности можно сравнить только сырое мясо без жировых прослоек, которым в случае отсутствия живого корма хорошо кормить почти всех взрослых рыб, для чего оно наскабливается ножом и в таком виде дается рыбам. Свежее мясо можно в крайнем случае заменить сушеным, оно пропускается через мясорубку и держится в жаркой духовой печи до полного высыхания. Прежде чем давать рыбам, следует порцию сухого мяса ошпарить кипятком. Мелких рыбок можно кормить тем же сухим мясом, предварительно истолченным в ступке, и давать как сухую дафнию.

При отсутствии другого корма можно кормить почти всех рыб (кроме хищников) кормом, приготовленным из круп манной, пшенной, гречневой; такой корм хорошо едят все виды карповых рыб, а также лабиринтовые, но прибегать к нему следует только в крайнем случае. Из крупы варится крутая каша, затем ее следует промыть в холодной воде до тех пор, пока не отделится вся слизь, после чего процедить через решето и хранить в холодном месте. Гречневая крупа должна быть сырая, не поджаренная. Корм из гречневой крупы, поскольку он более крупный, следует давать только крупным рыбам, например, вуалехвостам; манной и пшенной крупой можно кормить живородок и других мелких рыб.

Со всеми видами неживого корма (яичный желток, сухая дафния, резаный, сушеный и мороженый мотыль, сырое и сушеное мясо, каша и т. п.) нужно быть очень осторожным: остатки корма быстро разлагаются и портят воду. Этот корм следует давать в таком количестве, чтобы он был быстро разобран и съеден без остатка.

УБОРКА КВАРТИРЫ

Уборка потолка и стен. Потолок протирают щеткой, навязав на нее чистую сухую тряпку. Протирку потолка проводят по направлению к источнику света — к окнам. Протирают

карнизы и углы — места наибольшего скопления пыли. Не следует протирать пыль слишком сильными и энергичными взмахами щетки, так как от этого на потолке могут образоваться некрасивые полосы и пятна.

Когда круглой щеткой пылесоса удаляют пыль с потолка, эту щетку держат не вплотную к поверхности потолка, а на небольшом расстоянии от него, при таком способе на потолке не остается полос.

В зависимости от того, какой краской покрыты стены, их либо вытирают от пыли, либо моют. И вытирание и мытье стен следует проводить в направлении от потолков к полу вертикальными движениями. Стены, покрытые масляной краской, так же, как окна и двери, портятся от частого мытья. Поэтому их моют не чаще двух раз в год. Если стены не слишком загрязнены, то при сезонной или ежемесячной уборке их можно вытереть сухой тканью, а места, где есть пятна, оттереть мякишем белого хлеба или обыкновенной канцелярской резинкой.

Стены, покрашенные масляной краской, моют теплой водой с нашатырным спиртом (на 1 л воды столовая ложка нашатырного спирта) или отваром отрубей. Последний наиболее безопасен для масляной краски. Отруби закладывают в теплую воду и кипятят в течение 25 минут, затем процеживают и слегка охлаждают (на 5 л воды 1 кг отрубей).

Стены, покрашенные клеевой краской, нельзя мыть, их чистят, надев на щетку с длинной ручкой мягкую чистую фланелевую или байковую тряпку. Легким движением, не нажимая, проводят щеткой по стене.

Стены, покрытые обоями, чистят так же, как и покрашенные клеевой краской. Пятна на обоях оттирают резинкой или мякишем белого хлеба. Свежие жировые пятна удаляют, проглаживая их через промокательную бумагу теплым утюгом, все время используя чистые кусочки бумаги.

Стены, покрытые керамической плиткой, промывают теплой водой с мылом и содой, споласкивают чистой водой и вытирают насухо мягкой тряпкой. Стены, покрытые белой или светлой плиткой, сразу же после мытья протирают тряпкой с сухим мелом, чтобы закрасить потемневшие от пыли пазы между плитками. Для придания плиткам красивого блеска их можно протирать тряпкой, смоченной денатуратом. Но в этом случае необходимо соблюдать осторожность — не зажигать газа, спичек и не курить в помещении, пока оно не проветрится.

Мытье окон и дверей. Двери и оконные рамы моют теплой водой с нашатырным спиртом (на 1 л воды столовая ложка нашатырного спирта). Рекомендуется промывать вначале

низ, а затем верх дверей или рам, так как потеки грязи трудно удалить с сухой поверхности. Можно также раньше всего сполоснуть двери или раму водой, а затем начинать мытье. Для вытирания насухо нужно использовать мягкую ткань, которая не оставляет волокон. Сильно загрязненные места дверей или рам, шпингалеты промывают тампоном, смоченным мыльной водой с нашатырным спиртом (на 1 часть мыльной воды 1 часть нашатырного спирта). Двери и рамы, покрашенные цветной масляной краской, моют теплым процеженным настоем чая (2 чайные ложки сухого чая на 1 л горячей воды).

Мытье оконных рам начинают с внутренней стороны.

Чтобы двери и рамы, окрашенные масляной краской, сохранили свой блеск, после мытья их следует протереть тряпкой, слегка смоченной растительным маслом. Потускневшую краску полируют до блеска опилочным составом (2 столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок).

Засохшую на рамах замазку легко снять, если смазать ее машинным маслом и оставить на ночь. К утру замазка станет мягкой и легко отчистится. Полоски бумаги на окнах можно смыть теплой водой, смоченной питьевой содой (на 1 л воды чайная ложка соды).

Оконные стекла протирают от пыли, а затем смазывают раствором мела в воде или специальным составом. Следует помнить, что как мел, так и состав наносят тонким ровным слоем. Просохшие стекла протирают чистыми тряпками, которые не оставляют ворса, а затем газетной бумагой.

Хорошо и быстро можно промыть оконные стекла с помощью куска новой мешковины. Один кусок мешковины смачивают в растворе мела с водой, протирают им стекла, а затем подсохший мел снимают чистым сухим куском мешковины.

Пятна от засохших белил можно соскоблить лезвием безопасной бритвы. Следы свежей масляной краски удаляют ватным тампоном, смоченным скипидаром.

Чтобы стекла окон не замерзали, рекомендуется непосредственно перед замазыванием окон на зиму протереть стекла с обеих сторон тонким слоем глицерина. Тщательно замазывать нужно только внутреннюю раму окон, наружную следует только хорошо закрыть. Для замазывания используют готовую, имеющуюся в продаже, замазку. Хорошую замазку можно приготовить и самим: для этого нужно около 800 г сухого, тщательно просеянного мела замесить на 200 г чистой натуральной олифы. Замешивают так же, как тесто, до тех пор, пока полученная грустая масса не перестанет прилипать к рукам.

Можно также заклеить рамы на зиму полосками белой бумаги на крахмальном клее.

Чтобы очистить стекла от льда, в теплом растворе поваренной соли или квасцов (на 0,5 литра воды две столовые ложки соды) смачивают губку или мягкую щетку и водят ею по замерзшему стеклу, отчего лед быстро тает. Когда ледяная корка исчезнет, нужно стекло вытереть насухо тряпкой.

Мытье полов. Полы белые некрашеные моют обычно один раз в неделю в жилых помещениях и ежедневно в местах общего пользования.

Перед мытьем пол тщательно подметают. Смачивают мыльной горячей водой (от соды и щелочей белый пол темнеет) небольшой участок, оттирают его специальной травяной щеткой, затем споласкивают чистой водой и вытирают досуха плотной, большой, хорошо впитывающей воду тряпкой (лучше всего мешковиной).

Загрязненные полы после смачивания горячей водой оттирают щеткой с мелким песком.

Свежие чернильные пятна на полу прежде всего нужно как можно быстрее промокнуть тампоном из ваты, промокательной бумагой, а затем попытаться удалить их лимонным соком, крепким раствором уксуса или щавелевой кислоты.

Свежее жирное пятно присыпают мелом или тальком и проглаживают негорячим утюгом через промокательную бумагу. Застарелые жировые пятна смазывают слоем извести, разведенной теплой водой. Иногда эту операцию приходится повторять два-три раза.

Крашеные полы ежедневно протирают влажной тряпкой, надетой на щетку с длинной ручкой, а в местах общего пользования моют ежедневно теплой водой.

Загрязненные полы моют водой с нашатырным спиртом (на ведро воды 2 столовые ложки). Для придания крашеным полам блеска их протирают тряпкой, смоченной специальным составом (денатурат и растительное масло, взятые в равных частях). Когда пол, смазанный этим составом, просохнет, его до блеска натирают сухой суконкой.

Паркетные полы моют так же, как и белый некрашеный пол, но используют при этом минимальное количество воды. И мытье и натирание паркета проводят только по направлению слоев дерева. Для натирки паркетного пола используют готовую мастику. Ее наносят ровным тонким слоем при помощи специальной щетки только на хорошо просохшие после мытья полы. Если пол перед натиркой не мыли, то предварительно его тщательно подметают. После того как мастика просохнет, пол натирают до блеска электрополотером или полотерной щеткой, а затем суконкой или фетром, которым снабжен электрополотер.

Покрывать пол мастикой рекомендуется не чаще одного ра-

за в месяц, так как при более частом использовании мастики, в особенности с краской, паркет обычно темнеет. Натирку воском можно и нужно проводить еженедельно.

Пятна с паркета удаляют так же, как и с белых некрашеных полов — свежее жирное пятно можно оттереть наждачной бумагой, застарелое — протирают скипидаром, и если пятно останется, его посыпают порошком белой глины или тальком, прикрывают бумагой и проглаживают не слишком горячим утюгом. Иногда эту операцию приходится повторять.

Сильно загрязненный паркет можно проциклевать, то есть соскоблить тончайший верхний слой дерева. Циклевку делают обычно после окончания ремонта помещения. Эту трудоемкую работу поручают специалистам, которые пользуются для этой цели циклей — стальной пластинкой, заточенной с одной стороны. Циклевку пола можно произвести и самим, использовав вместо цикли кусок оконного стекла. Острым краем стекла водят вдоль слоя дерева каждой дощечки паркета, снимая равномерный тонкий слой стружки.

Пол, покрытый линолеумом, подметают волосяной щеткой, поверх которой можно надеть чистую мягкую тряпку. В местах общего пользования линолеум ежедневно протирают влажной тряпкой, надетой на щетку с длинной ручкой, или специальной палкой с тряпкодержателем. Для этой цели также очень удобны специальные палки с резиновой губкой. Время от времени линолеум моют теплой водой с мылом. Ни соды, ни других щелочных препаратов для мытья линолеума применять нельзя.

Линолеум можно натирать так же, как и паркет. Для того, чтобы предупредить высыхание линолеума и появление трещин, его протирают (раз в два-три месяца) мягкой тряпкой, увлажненной олифой, а затем сухой тканью.

Чернильные пятна с линолеума удаляют наждачной бумагой или пемзой. После такой обработки на линолеуме остаются следы, которые нужно тщательно протереть растительным маслом (лучше всего льняным) или олифой, а затем хорошо отполировать это место шерстяной мягкой тряпкой.

Пластиковые полы. Многие новоселы уже оценили по достоинству красивые пластиковые полы, которые почти не приносят забот хозяйке.

Мыть такой пол теплой водой с мылом можно не раньше, чем через месяц после настилки. А чтобы пыль не въедалась в пол, два-три раза в год покрывайте его тонким слоем водной эмульсии полотерной мастики. Мастики, в которых содержатся растворители — бензин, скипидар, керосин,— применять нельзя. Если все же приходится воспользоваться небольшим количеством бен-

зина или нашатырного спирта для удаления трудноснимаемых пятен, например, от резиновых каблуков, то делается это очень осторожно, чтобы не растворилось клеящее вещество. Не применяйте наждачную шкурку, от этого на полу остаются некрасивые царапины.

Для приготовления мастики в домашних условиях используют 1 часть воска на 2 части скипидара. Воск натирают на терке или скоблят ножом, заливают скипидаром и оставляют на 5—6 дней. Перед использованием мастику разводят горячей водой: на 1 $м^2$ пола 25 г мастики и 40 г воды.

Если хотят окрасить пол, в мастику добавляют порошок желтой краски (краска для пола или бумажной ткани). Краску разводят предварительно в горячей воде и, тщательно перемешивая, добавляют в мастику.

Чистка ванны. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку ванной комнаты. Перед пользованием ванной и после мытья следует тщательно промывать ее с помощью специальной пасты для чистки ванн или каким-либо другим порошком. Можно пользоваться также раствором из стиральной соды и мыла. Хорошо удаляет грязь мыльно-керосиновая эмульсия, которую легко приготовить, смешав 20 граммов жидкого мыла и 100 граммов керосина.

В многонаселенной квартире рекомендуется, кроме того, дезинфицировать ванну. Для этого ванну ополаскивают осветленным пятипроцентным раствором хлорной извести или двухпроцентным раствором хлорамина.

Уход за мебелью. Мебель деревянную и некрашеную (кухонные столы, шкафчики) моют горячей водой с мылом, после чего споласкивают чистой водой и вытирают досуха. Сильно загрязненные поверхности этой мебели соскабливают по направлению слоев дерева острой стороной куска оконного стекла или лезвием ножа.

Вощеную мебель ежедневно вытирают мягкой сухой тканью. Два-три раза в год вощеную мебель можно протереть тряпкой, смоченной теплой водой, оттереть загрязненные участки, после чего вытереть сухой тряпкой и смазать мастикой. Мастику можно приготовить самим. На терке натирают воск, кладут в жестяную банку, заливают керосином и скипидаром, затем ставят в сосуд с горячей водой (но не на огонь); когда воск полностью расплавится, мастику тщательно размешивают, слегка охлаждают и наносят тонким слоем на мебель, дают просохнуть в течение одного часа, а затем полируют суконкой до блеска.

Полированную мебель ежедневно вытирают от пыли мягкой тряпкой. Время от времени эту мебель смазывают смесью, приготовленной из растительного масла и скипидара (взятых в рав-

ных частях), или смесью керосина (5 частей) и растительного масла (1 часть). В продаже имеется хороший готовый состав для протирки полированной мебели —«Полироль».

Тонкий слой этих составов наносят при помощи ватного тампона, дают подсохнуть в течение получаса, а затем растирают легкими кругообразными движениями мягкой тряпкой.

Следы мух с полированной мебели можно удалить ватным тампоном, слегка увлажненным столовым (несладким) белым вином. Полированную мебель нельзя ни протирать, ни мыть водой, особенно горячей. Вообще от соприкосновения с горячими предметами на поверхности этой мебели появляются трудноустранимые следы в виде белых кругов или пятен. Еще труднее удалить в домашних условиях без помощи специалиста круги и пятна, которые появляются на этой мебели от спирта, одеколона, духов, лака для ногтей.

Мебель из красного дерева для освежения, удаления пятен и загрязнений рекомендуется протирать мягкой тряпочкой, смоченной репейным маслом.

Мебель из орехового дерева можно освежить смесью оливкового масла и красного несладкого вина, взятых в равных частях. Мягкой тряпочкой, увлажненной этим составом, мебель протирают, дают слегка подсохнуть, а затем тщательно полируют куском фланели, сукна или плюша.

Для чистки и удаления пыли с разных украшений мебели удобнее всего пользоваться небольшой малярной кистью; этой же кистью снимать пыль с труднодоступных мест: радиаторов центрального отопления, с золоченых и резных рам картин или зеркал.

Мебель, покрытую масляной или эмалевой краской, можно освежить, если протереть ее охлажденным отваром отрубей, затем сполоснуть чистой водой, вытереть досуха, после чего смазать тонким слоем льняного масла и отполировать сухой мягкой тряпкой.

Пузыри — вздутия на мебели, покрытой фанерой ценных пород дерева, можно удалить так: положить на место вздутия несколько слоев плотной бумаги и прогладить достаточно горячим утюгом. Если этот способ не устранит дефекта, пузырь нужно осторожно проколоть острым шилом, через образовавшееся отверстие влить немного клея и затем прогладить через плотный слой бумаги утюгом. Само собой понятно, что этот способ непригоден для устранения пузырей с полированной мебели. В этом случае нужно обращаться только к специалисту.

Загрязнения и пятна с мебели, обитой декоративной тканью, можно удалять раствором порошка «Новость» в теплой воде. Этим раствором увлажняют чистую шерстяную тряпоч-

ку и протирают ею загрязненные участки, после чего вытирают насухо мягкой тканью. Жирные пятна удаляют ватным тампоном, смоченным очищенным бензином.

Мебель, обитую бархатом или плюшем, не рекомендуется чистить слишком часто щеткой. Ее ежедневно вытирают по ворсу ткани мягкой сухой тряпкой и не чаще одного раза в неделю — щеткой или пылесосом.

Мебель, обитую кожей или ее заменителями, ежедневно протирают мягкой, слегка увлажненной тряпкой. Для придания блеска обивке из натуральной кожи ее время от времени протирают шерстяной тряпкой, смоченной во взбитом белке.

Мягкие дырочки на деревянной мебели, тончайшая древесная пыльца, которая высыпается из этих отверстий, свидетельствуют, что в мебели появился жук-точильщик. Нужно немедленно приступить к борьбе с ним, в противном случае вся мебель, стоящая в комнате, будет испорчена.

Средства для борьбы с жуком-древоточцем продаются в магазинах. Можно приготовить смесь самим: четыре части скипидара, одну часть керосина смешать с растопленным воском и добавить немного нафталина. Поврежденные места смазать несколько раз, чтобы закрыть отверстия.

У х о д з а п и а н и н о. Чтобы сохранить внешний вид и качества музыкального инструмента на длительное время, за ним необходим постоянный уход. Его нужно ставить к внутренней стене, причем расстояние между стеной и инструментом должно быть не менее 10 см. Влага приводит к порче инструмента — струны и болты покрываются ржавчиной, молотки впитывают влагу и при ударе о струны издают глухой звук. Подобное повреждение молотков считается неустранимым. Влага портит и полировку инструмента. Инструмент нужно держать подальше от печи или радиаторов парового отопления, от дверей и особенно от окон, открываемых для проветривания помещения.

Мягкая мебель, тяжелые занавеси и ковры поглощают часть звука. Не следует подстилать ковер под инструмент. Если же этого нельзя избежать, то под ножки рояля или пианино подкладывают твердые подставки для изоляции.

Чтобы предохранить молотки от поражения молью, нужно на деку пианино подвесить несколько маленьких марлевых мешочков с нафталином, разместить их так, чтобы они не мешали движению молотков. Нафталин в мешочках следует менять примерно два раза в год.

Не реже одного раза в год рекомендуется настраивать инструмент.

Незначительные дефекты можно устранить самим. Если, например, скрипит педаль, снимите нижнюю крышку, осторожно

удалите скопившуюся пыль и, нажав рукой педали, установите, откуда именно исходит скрип. Смажьте это место вазелином, и неприятный звук исчезнет.

Если при ударе одной и той же клавиши слышится звон, это значит, что на инструменте или поблизости от него находится металлический предмет. Если звенит металлическая сетка на задней стенке инструмента, к этому месту прикрепляют кусок мягкой ткани.

Клавиши рекомендуется время от времени протирать влажной тряпкой и сразу же вытирать досуха.

Уход за книгами. Пыль и сырость — враги книг. Поэтому не реже двух раз в год книги надо чистить щеткой или тряпкой. Если в книжных шкафах появилась сырость, книги следует перетереть сухой тряпкой, а шкафы оставить открытыми, чтобы они хорошо проветривались.

Чернильные пятна смачивают 10% перекисью водорода. Смоченное место оставляют для высыхания между двумя листами промокательной бумаги.

Пятна от пальцев слегка натирают мылом, затем протирают чистой влажной тряпкой. Мокрый лист сушат между двумя листами промокательной бумаги.

Пятна от мух удаляют денатуратом.

Свежие жирные пятна удаляют, проглаживая переплет теплым утюгом через промокательную бумагу. Проделывайте это до тех пор, пока промокательная бумага полностью не впитает жир.

Старые жировые пятна счищают смесью, состоящей из чайной ложки жженой магнезии и нескольких капель бензина. Некоторые пятна сходят, если их потереть мякишем свежего белого хлеба.

Чистка портьер. Бархатные портьеры не рекомендуется чистить пылесосом. Их очищают от пыли сухой мягкой щеткой и протирают мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином, а после просушки для придания блеска их снова протирают шерстяной тряпкой, смоченной денатуратом.

Чистка люстр. Люстры чистят при выключенном токе. Сначала моют теплой водой с содой и мылом, при этом не должно быть избытка воды, так как можно замочить электропроводку. Если после мытья и просушки будут заметны следы от мух, их удаляют денатуратом или водкой.

Вымытую бронзовую люстру или лампу чистят кашицей из зубного порошка и нашатырного спирта. Этот состав наносят на металл и стекло щеткой и после высыхания удаляют сухой жесткой тканью (мешковиной).

Чистка картин. Картины, написанные масляными красками, хорошо очищаются сырым картофелем. Их можно также

осторожно протирать мокрой тряпкой. Отдельные пятна смывают мыльной водой.

Стекло на картине или репродукции протирают денатуратом или уксусом и насухо вытирают.

Чистка зеркал. Зеркала боятся сырости и солнца. Яркие солнечные лучи не должны падать прямо на зеркало.

Зеркало лучше всего вытирать сухой мягкой тряпкой, а раз—два в месяц протирать не оставляющей волокон полотняной тряпкой, смоченной уксусом. Зеркало будет блестеть, если в воде, в которой его моют, развести немного синьки. Можно также протирать зеркала настоем чая.

Зеркало, засиженное мухами, лучше всего протереть разрезанной луковицей, вымыть холодной водой. Нашатырный спирт применять не следует.

Если задняя сторона зеркала ничем не защищена, ее нельзя вытирать сырой тряпкой, с нее нужно осторожно, чтобы не поцарапать, стереть или смести пыль.

Способ чистки рам зависит от материала, из которого они сделаны.

Зеркало быстро портится, если находится в помещении с повышенной влажностью. Для продления срока службы зеркала следует создать герметическую прослойку между ним и рамой. Делают это так: зеркало вынимают из рамы, на пазы намазывают тонкий слой стекольной замазки, после чего зеркало вставляют на прежнее место и осторожно придавливают. Избыток замазки разравнивают по пазу и зеркало укрепляют в раме гвоздиками без шляпок. Затем сверх защитного слоя, имеющегося на оборотной стороне зеркала, наносят еще два слоя масляного лака. Второй слой наносят после высыхания первого.

УХОД ЗА ПРЕДМЕТАМИ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА

Чистка алюминиевых предметов. В стакане воды растворяют 10 г аптечной буры и добавляют несколько капель нашатырного спирта. Этим раствором на полчаса покрывают предмет, а затем хорошо протирают сухой тряпкой.

Хорошо мыть алюминиевую кастрюлю горячей водой с мылом и небольшим количеством нашатырного спирта. Чернота на стенках кастрюли легко удаляется при протирании тряпкой, смоченной в растворе уксуса. После этого кастрюлю промывают теплой водой.

Можно алюминиевую посуду чистить мелом или смесью мела с глиной.

Алюминиевые кастрюли и сковородки блестят, как новые, если прокипятить их в следующем составе: на одно-полтора ведра слегка подогретой воды 80—100 г конторского силикатного клея (предварительно растворенного в воде), после чего добавить 100—125 г кальцинированной соды (едкой). Смесь довести до кипения и в нее положить посуду. Кипятить 20—30 минут. Посуду можно оставить в растворе, пока он не остынет. Так же можно мыть газовые конфорки.

Чистка цинковых никелированных и бронзовых предметов. Предметы из цинка легко очищаются раствором из одной части соляной кислоты и двух частей воды. Щеткой, смоченной в этом растворе, трут грязные места. Затем, как только грязь сойдет, предмет смазывают машинным маслом и натирают мелко истолченным мелом с помощью суконки до блеска.

Предметы из никеля при чистке два-три раза смачивают смесью из 50 частей спирта или водки и одной части серной кислоты, затем споласкивают водой, а потом снова смачивают спиртом или водкой (для высушивания) и вытирают полотяной тряпочкой.

Еще один способ: никелированную посуду, если она сильно загрязнена, внутри протирают смесью уксуса и соли (столовая ложка уксуса и чайная ложка соли), снаружи чистят порошком мела.

При появлении ржавчины никелированную вещь покрывают на несколько дней каким-либо жиром, а потом протирают нашатырным спиртом, обмывают водой и полируют мелом. Если ржавчина проникла глубоко, вещь быстро обрабатывают соляной кислотой и промывают водой.

Предметы из бронзы чистят щеткой, смоченной в отваре гороха или бобов. Затем споласкивают чистой водой и насухо вытирают.

Чистка медных и латунных предметов. Предметы из меди и латуни чистят смесью из 100 частей мелких древесных опилок, 50 частей аптечного талька и 150 частей мучных отрубей. Все это хорошо перемешивают и разводят столовым уксусом до густоты сметаны.

Смесью покрывают поверхность предмета, очищенную предварительно от грязи и жира. Когда смесь на предмете подсохнет, ее растирают по поверхности сухой тряпкой, пока предмет не станет блестящим.

Хорошие результаты дает смесь из 25 г поваренной соли и 1 стакана молочной сыворотки. Тряпочкой, смоченной этой смесью, натирают предмет, затем промывают водой и натирают сухой тряпочкой до блеска.

Чистка серебряных вещей. Перед чисткой серебряную вещь моют теплой водой с мылом, а затем обмазывают кашицеобразной смесью из нашатырного спирта и мела. После того как смесь просохнет, вещь промывают водой и протирают сухой шерстяной тряпочкой.

Сильно окисленное серебро чистят, предварительно помыв вещь водой с мылом, раствором из одной части сернокислого натра и трех частей воды. Затем вещь хорошо вытирают тряпкой.

Чтобы серебряные ложки всегда блестели, их после употребления надо сразу же опускать в кипящую воду с небольшим количеством соды.

Раз в неделю ложки моют в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта.

Темные пятна на серебре от яичных желтков легко удаляются при чистке золой.

Пятна от сырости удаляют теплым уксусом.

Замки-молнии, если они загрязнились или с трудом застегиваются, чистят старой зубной щеткой и слегка смазывают вазелином (излишки удалить мягкой бумагой).

Для чистки брошек, колец, цепочек и других небольших золотых и серебряных предметов применяют такой способ: в стеклянный сосуд кладут кусочек цинка и изделия, которые надо чистить, сверху поливают горячим раствором стиральной соды (столовая ложка соды на 0,5 л воды).

Чистка эмалированной посуды. Эмалированные кастрюли чистят горячим раствором стиральной соды (25 г на 1 л воды), затем промывают водой и вытирают сухим полотенцем.

Можно чистить также питьевой содой и мелкой солью.

Чтобы предохранить эмаль от растрескивания, нельзя в горячую эмалированную посуду наливать холодную воду.

Если ко дну эмалированной кастрюли пригорела пища, надо налить в кастрюлю воды и добавить питьевой соды или сделать насыщенный раствор соли и оставить на ночь. Затем прокипятить этот раствор в кастрюле; пригорелые частицы легко отстанут.

Чистка чугунной посуды. Чугунную посуду моют горячей водой с мылом, чистят наждачной бумагой или песком. Новую чугунную сковородку ставят на огонь, посыпают дно солью, прокаливают, сильно натирают этой же солью, вытирают, после чего, смазав жиром, вновь прокаливают.

Уход за фарфоровой, фаянсовой и хрустальной посудой. Фарфоровая посуда дольше сохраняется, если ее перед употреблением на несколько часов положить в холодную воду, а затем прополоскать горячей водой.

Моют фарфор теплым раствором соли (3 столовые ложки соли на 1 л воды).

Для мытья фарфоровой посуды с позолотой нельзя употреблять соду, чтобы не сошла позолота.

Фарфоровую посуду можно вымыть теплой водой с небольшим количеством нашатырного спирта. Все пятна исчезнут, но вода не должна быть очень горячей, иначе можно испортить рисунок.

Фаянсовую посуду нельзя мыть в слишком горячей воде, чтобы не разрушалась глазурь. Ее моют в теплой воде с мылом и споласкивают холодной водой.

Хрустальную посуду также нельзя мыть в горячей воде — она тускнеет. Хрустальную посуду хорошо мыть теплой водой с добавлением нескольких капель нашатырного спирта. На дно тазика рекомендуется положить мягкую хлопчатобумажную или льняную салфетку. После мытья посуду следует вытереть бумажной салфеткой: полотенце оставляет на стекле ворсинки.

Чтобы хрусталь сохранял свой вид, его протирают подсиненным крахмалом, а затем шерстяной тряпочкой.

Уход за глиняной посудой. Глиняную посуду перед употреблением рекомендуется положить на некоторое время в холодную воду, а затем прополоскать горячей водой. Еще лучше глиняная посуда сохраняется, если наполнить ее до краев холодной водой и поставить на огонь, а потом медленно охлаждать.

Трещины на глиняной посуде заделывают таким образом: в посуду кладут несколько кусочков сахара и ставят на сильный огонь. Образующийся сахарный сироп затекает во все трещины и, высыхая, превращается в обугленную, твердую и очень прочную массу. Залитый таким образом сосуд вновь становится годным к употреблению.

Уход за стеклянной посудой. Чтобы стеклянной посуде придать большую прочность, ее перед употреблением надо прокипятить. Это делается так: на дно кастрюли кладут слой песка, посуду заливают холодной водой и кипятят в течение 15 минут. После этого добавляют 2 столовые ложки соли и кипятят еще полчаса. Как только вода остынет, посуду вынимают и прополаскивают чистой водой.

Рекомендуется посуду мыть горячей водой, в которой разведена столовая ложка сухой горчицы. Затем ополоснуть в чистой горячей воде и поставить сушить на специальные сушилки.

Чайную посуду, чтобы она блестела, вытирают чистым сухим полотенцем.

Стеклянные стаканы, вазочки, банки хорошо моются и получают кристаллический блеск, если к воде, в которой их моют, прибавить 2 ложки уксуса и ложку соли, а потом сполоснуть чистой водой.

Стеклянные бутылки и графины хорошо отмываются, если в воду бросить кусочки мелко нарезанного картофеля или мелко накрошенную скорлупу яиц, или кусочки газетной бумаги. Бутылку или графин продолжительно и сильно встряхивают, после чего споласкивают чистой водой.

Чтобы удалить зеленый осадок, появляющийся на дне и стенках цветочных ваз, на дно цветочницы, наполненной водой, кладут пятикопеечную монету.

Зеленый осадок хорошо отмывается и столовым уксусом, смешанным с солью.

Уход за ножами, вилками, ложками, мясорубкой. Ножи следует хранить отдельно от вилок и ложек, так как ножи от соприкосновения с другими металлическими изделиями тупятся.

Ножи нельзя оставлять на горячей печке, потому что острое лезвие нагревается и сталь теряет прочность и эластичность.

Ножи и вилки с деревянными черенками не рекомендуется надолго оставлять в горячей воде, так как клей черенков в горячей воде растворяется.

Пятна на ножах и вилках чистят пробкой, обмакнутой в мелкий просеянный песок и мыльный порошок.

Устойчивые пятна на ножах и вилках чистят лимонным соком, после чего протирают их мягкой шерстяной тряпочкой.

Железные ножи, вилки, ложки чистят наждачным порошком или мелко растертым кирпичом; из нержавеющей стали — моют теплой водой с мылом, затем ополаскивают чистой водой.

Ножи и вилки становятся чистыми и блестящими, если протереть их разрезанным сырым картофелем.

Мясорубку после употребления надо хорошо промыть и для лучшей очистки пропустить через нее белую бумагу.

Сушить мясорубку на плите не следует, так как от такой сушки она темнеет и нож тупится.

Чистка газовых плит. Чугунные конфорки можно чистить металлическими щетками с тонким ворсом или грубой тканью тертым кирпичом, просеянным через сито, мелким сухим песком или любым порошком для чистки металлов. К любому из этих порошков надо добавлять питьевую соду (одна четвертая часть объема) и слегка увлажнять.

После чистки конфорки споласкивают водой, вытирают досуха и, слегка подогрев, втирают в их поверхность тонкий слой олифы. Для придания металлу красивого черного цвета к олифе добавляют незначительное количество черной масляной краски. После такой чистки конфорки часов двенадцать должны сохнуть.

Металлические листы из духовок чистят увлажненным порошком для чистки металлов или питьевой содой, после чего их

моют, вытирают досуха и прогревают в духовке до полного испарения влаги.

Если на поверхности плиты появилась ржавчина, плиту протирают горячим растительным маслом.

Чтобы предохранить от ржавчины кухонные железные листы, нужно протереть их жиром и накалить на огне. Ржавые листы очищают разрезанной сырой картофелиной, вывалянной в мелком просеянном песке.

◆ **Для удаления накипи, образующейся в самоваре, кофейнике, чайнике, кастрюле и других предметах домашнего обихода при кипячении жесткой воды, существует несколько способов.**

В самоваре накипь удаляют, вливая в наполненный водой самовар чашку глицерина. Этот раствор кипятят.

Есть и такой способ: при кипении в воду бросают одну или две горсти сахарного песку. В результате накипь отстает от стенок самовара.

В чайнике накипь удаляют при кипячении воды с содой.

Хорошо удалять накипь с чайника и кастрюли кипячением воды с уксусом. На литр воды берут 3—5 столовых ложек уксуса и кипятят около часа. После кипячения посуду несколько раз промывают горячей водой с содой.

Накипь с кастрюли и чайника можно также удалить сырыми картофельными очистками. Положив их в кастрюлю, заливают холодной водой и кипятят несколько часов.

Используют также препарат «Фоспор». На 1 л горячей воды берут 1 столовую ложку «Фоспора» и кипятят не менее 2 часов, после чего накипь снимают жесткой щеткой, а посуду тщательно промывают.

Запах плесени у деревянной посуды удаляют мытьем горячей водой с уксусом, а потом водой с мылом.

Для мытья деревянной посуды соду употреблять нельзя, так как дерево от соды краснеет.

В холодильнике и буфете неприятный запах удаляют с помощью древесного угля, положив кусочек его на блюдечко, или ломтиков лука.

◆ **Нож от мясорубки очень просто заточить в домашних условиях. Для этого необходимо наждачную бумагу с мелким зерном прикрепить к плоской дощечке, а затем осторожно делать возвратно-поступательные движения по наждаку, пока нож не заточится.**

◆ **Любую посуду, в которой находилась рыба, лучше мыть холодной водой, протирая солью,— рыбный запах сразу же исчезнет.**

◆ **Чтобы очистить сильно подгоревшие кастрюли или сковородки, посыпьте их толстым слоем соли, налейте немного воды и оставьте на несколько часов.**

◆ **Потемневшую от длительного пользования эмалированную посуду можно отбелить персолью. В кастрюлю, наполненную горячей водой, положите одну таблетку (или чайную ложку) персоли и кипятите около часа, после чего тщательно вымойте горячей водой.**

◆ **Если вдруг ваша керамическая ваза начнет протекать, не огорчайтесь: дело это поправимое. Налейте на дно вазы немного любого лака и кисточкой равномерно распределите по стенкам. Образуется плотная, непромокаемая пленка.**

◆ Новую сковородку перед употреблением вымойте, вытрите насухо, налейте в нее подсолнечного масла, чтобы покрыть все дно, и поставьте на огонь. Затем остудите масло, слейте (в пищу оно уже не годится), а сковородку снова вымойте. Сухую сковородку разогревать нельзя: дно коробится, а у эмалированных сковородок отлетают кусочки эмали.

◆ Кипятильник потемнел, покрылся осадком. Положите его в воду с уксусом (1—2 столовые ложки на литр) и дайте воде закипеть.

◆ В сточной трубе кухонной раковины обычно скопляется большое количество жировых отложений, которые разлагаясь, выделяют неприятный запах. Для устранения этого запаха следует не реже одного раза в неделю промывать сточную трубу раковины кипящим раствором стиральной соды (2 столовые ложки на 1 литр кипятка).

РЕМОНТ КВАРТИРЫ

Окрашивание клеевыми красками. Стены, выкрашенные клеевыми красками, имеют матовую поверхность. Особенно хорошо выглядят комнаты, покрашенные клеевыми красками светлых оттенков. К недостаткам этого материала относят его непрочность и маркость. Стены, покрытые клеевой краской, нельзя мыть, с них почти невозможно удалить пятна.

Нужно иметь в виду, что подготовка стен под клеевую окраску должна быть очень тщательной, так как только на гладких поверхностях краска ложится ровно, без полос и потеков.

Клеевой краской обычно окрашивают штукатуренные поверхности, значительно реже — поверхности, отделанные деревом или картоном. На металл эту краску наносить не рекомендуется, так как металл быстро ржавеет и на окрашенной поверхности появляются ржавые пятна.

Для получения клеевой окраски хорошего качества необходимо, чтобы штукатурка стен и потолка была совершенно сухой.

Если вы собираетесь окрашивать поверхности, на которых есть старая клеевая краска, то ее предварительно нужно удалить. Тонкий слой, который слабо держится, счищают скребком и затем промывают водой, толстый слой предварительно обильно смачивают водой.

Грязные и закопченные поверхности необходимо хорошо промыть 2% соляной кислотой, а затем чистой водой. Если поверхность особенно сильно загрязнена, после промывки кислотой ее следует протереть обычным известковым раствором.

Если на потолке и стенах в результате протекания крыши имеются ржавые пятна, то для их удаления в загрязненных местах сбивают слой штукатурки и затем снова оштукатуривают.

Клеевую окраску нужного цвета можно составить из мела и одной или нескольких сухих красок.

Для получения более прочной и немаркой краски в нее добавляют раствор клея 10% концентрации (100 г сухого клея варят в 1 л воды).

Следует учитывать, что лучше краску «недоклеить», чем «переклеить». При «переклейке», то есть при наличии в краске излишнего количества клея, на окрашиваемой поверхности образуются мраморовидные пятна или появляются матовые полосы.

Краску для потолка можно несколько «недоклеить», но применять клей для нее необходимо, так как он сообшает краске прочность.

Хорошо «заклеенной» краской можно считать такую, которая, просохнув на стене, не пачкает рук.

Для получения необходимого цвета делают «выкраски» и сравнивают их с имеющимися образцами окраски. При этом следует учитывать, что правильное впечатление получится только от сухой «выкраски», так как в мокром виде клеевая краска выглядит значительно темнее, чем в сухом.

Окрашивание масляными красками. Стены, покрытые масляными или эмалевыми красками, хорошо моются; эти краски прочны и экономичны.

Масляной краской можно окрашивать как оштукатуренные, так и различные деревянные и металлические поверхности.

При покрытии стен масляными красками одинаково хорошо получаются как темные и густые, так и светлые оттенки. Выбирая цвет, следует знать, что, высыхая, эти краски (в отличие от клеевых) слегка темнеют.

Подготовка поверхностей к окраске масляной краской зависит от того, были ли они ранее окрашены клеевой или масляной краской. Клеевая краска должна быть соскоблена, трещины и повреждения расчищены и подмазаны шпаклевкой, поверхность стен перетерта. После перетирки и просушки поверхности сглаживают пемзой, затем пропитывают олифой. Чем глубже впитывается олифа, тем прочнее будет окраска.

Когда поверхности высохнут, их шпаклюют два-три раза. После каждой шпаклевки поверхности разглаживают пемзой, а затем приступают к окраске, которая проводится один или два раза.

Удаление старой масляной краски сложно, ее обычно выжигают паяльными лампами или снимают специальным химическим составом. Эта работа становится обязательной, только если стены, покрытые масляной краской, нужно при новом ремонте закрасить клеевой, так как клеевая краска не ложится на масляную. Обои же можно наклеить и на масляную краску.

Старую масляную краску, которая держится слабо, соскабливают стальным шпателем, всю поверхность стены тщательно промывают, расчищают трещины и повреждения, грунтуют олифой расчищенные места, шпаклюют их, а затем эти расчищенные места покрывают несколько раз масляной краской под цвет будущей окраски.

После этого окрашивают всю поверхность стен масляной краской один раз, если новая краска близка по цвету к прежней, и два раза (грунтовка, затем окраска), если новый цвет резко отличается от старого.

При ремонте деревянных поверхностей, окрашенных ранее масляной краской, необходимо предварительно соскоблить существующую краску, расчистить все щели, заделать и зашпаклевать их.

Для того, чтобы окрашенные масляной краской стены меньше блестели, во время окраски в последний раз их «торцуют», то есть проходят по свежей краске особой кистью — торцовкой, которая делает поверхность шероховатой и менее блестящей.

Иногда в помещении окрашивают масляной краской панели на высоту 1,3—2 метра от пола. Выше панели делают клеевую окраску. Границу между масляной и клеевой краской закрывают «филенкой» из клеевой краски шириной 1—1,5 сантиметра.

Оклеивание обоями. Обои светлых тонов способствуют увеличению освещенности комнат и создают впечатление простора. Обои темного цвета, поглощая свет, затемняют и зрительно уменьшают размеры комнаты. Помещения, плохо освещенные, с окнами, выходящими на север, лучше оклеивать кремовыми, желтоватыми, золотистыми или розоватыми обоями. Светло-зеленые, голубоватые и зелено-коричневые цвета подходят для комнат с хорошей освещенностью, где окна обращены на южную сторону. В районах, где преобладают солнечные дни, зеленые, голубые и коричнево-оливковые цвета могут быть более густыми, насыщенными.

При вертикальных полосах комната кажется выше, горизонтальное расположение рисунка зрительно снижает высоту. Ромбовидный рисунок создает ощущение большого объема. Оклеивая квартиру из нескольких комнат, следует подбирать обои по цвету так, чтобы избежать и однообразия, и резких контрастов.

При оклейке квартиры из 2-3 комнат для передней следует выбирать обои более темные, чем для жилых помещений. Особенно удобны матовые моющиеся обои (блестящая поверхность лакированных обоев уменьшает освещенность комнаты, поэтому их использовать нецелесообразно). Рекомендуются также тисненые несложного рисунка обои коричневых, зеленых, синих и

вишневых тонов. В комнате размером примерно 18—25 кв. м (столовая или общая комната) лучше выглядят обои с многоцветным, сравнительно крупным рисунком (растительным, ковровым или народным орнаментом). Меньшая комната (12—14 кв. м), предназначенная для спальни, оклеивается обоями с мелким рисунком или сеткой более светлых тонов, чем большая комната. В детской может быть сделана комбинированная оклейка. Например, панель на 60—75 см от пола оклеивается лакированными моющимися обоями, а для верхней части стен выбираются светлые обои с мелким простым рисунком или сеткой. Для кабинетов применяются тисненые и грунтованные обои со строгим рисунком в 2—3 тона. Для общих комнат лучше использовать обои в 2—3 мягких тонах с рисунком типа сеток. Если в этой комнате живут дети, обои должны быть светлых тонов. Комнату размером более 22 кв м. и высотой не менее 3,5 м можно оклеить, комбинируя обои, например, панель (примерно до верха двери) — сетчатыми, тиснеными или имитирующими дерево, а верх — более пестрыми обоями, с крупным рисунком с цветами.

Выбирая обои для комнаты или квартиры, необходимо учитывать характер и цвет мебели, картин, ковров и т. д. Если в комнате много мебели, а на стенах картины, фотографии, фарфоровые тарелки, то лучше выбрать обои гладкие или с легкой сеткой. Пестрые, с крупным рисунком обои в такой комнате будут «спорить» с картинами на стенах, забивая всю остальную обстановку комнаты своей яркостью. Если в комнате есть ковры, не следует оклеивать стены ковровыми обоями, которые рядом с настоящими коврами кажутся грубыми. В этом случае хороши обои с мелким рисунком или с сеткой, с фризом или багетом. Такие обои будут дополнять ковры, являясь для них спокойным фоном.

Для комнаты высотой 3 м с одним-двумя окнами и одной дверью требуется обоев шириной 50 см и длиной 12 м в два раза меньше, чем количество квадратных метров площади комнаты. Так, для комнаты площадью 18 кв. м требуется 9 кусков обоев. При этом количестве остается и небольшой запас, который может понадобиться впоследствии для заклейки случайно загрязненных или испорченных мест.

Обои можно наклеивать на штукатурку, на бревенчатые стены, фанеру, картон и т. п. Поверхности, предназначаемые под оклейку обоями, должны быть сухими. На сырых поверхностях обои потеряют свой цвет и быстро начнут отклеиваться.

Для наклейки применяют клейстер, приготовленный из простых сортов муки или крахмала с добавлением (при наклейке обоев из плотной бумаги) небольшого количества столярного клея.

Обычно крейстер для наклейки простых обоев приготовляют так: муку или крахмал заливают небольшим количеством теплой воды и тщательно перемешивают, чтобы получить однородное тесто. Затем в полученное тесто льют струей крутой кипяток и перемешивают до получения однородной жидкой массы. На 10 кв. м оклеиваемой поверхности требуется 900 г крахмала или 800—900 г муки.

Для более прочного приклеивания поверхность, на которую наклеивают обои, покрывают тонким слоем клейстера. Клейстер лучше всего использовать горячим, так как он лучше проникает в поры поверхности .Если поверхность, на которую должны быть наклеены обои, раньше была окрашена клеевой краской, то последнюю нужно полностью удалить, после чего исправить все дефекты стен (трещины, вмятины), поверхность прочистить пемзой и удалить с нее пыль. Очищенную и исправленную поверхность покрывают клейстером, оклеивают бумагой (старой газетой), по которой после просыхания можно уже наклеивать обои. Предварительная оклейка поверхности бумагой дает возможность получить меньше шероховатостей и более прочно приклеить обои, так как газетная бумага тоньше обоев и лучше приклеивается. Наклеивать бумагу или обои на не очищенную от клеевой краски поверхность не рекомендуется, так как при этом условии и бумага и обои быстро отклеиваются.

Если поверхность была раньше окрашена масляной краской, то ее перед оклейкой бумагой следует тщательно очистить кистью или тряпкой и промыть от пыли.

Поверхность, ранее оклеенную обоями, которые прочно держатся на ней, можно вновь оклеивать, не удаляя существующих и не наклеивая предварительно бумаги.

При подготовке простых обоев к наклейке нужно обрезать у них кромки с одной стороны, так как такие обои наклеивают «внахлестку».

Для того, чтобы уменьшить видимость шва при наклейке «внахлестку», обрезка кромок у полос обоев производится с левой стороны, если оклеивается стена, расположенная с правой стороны окна, и с правой стороны, если стена расположена с левой стороны окна.

Кромки обоев высшего качества, изготовленные из плотной бумаги, обычно обрезают с обеих сторон полосы, так как такие обои наклеивают «впритык», полоса к полосе.

Рулоны разрезают на куски в виде полотен, соответствующих высоте комнаты.

Для того, чтобы не испачкать обои клейстером, на пол, устланный старыми газетами, кладут куски обоев лицевой стороной вниз, с тем чтобы каждый нижний кусок выступал на 1—2 см (то

есть на ширину кромки) из-под верхнего. Кисть, обмакнутую в клейстер, водят по длине куска обоев, нанося тонкий слой клейстера. Кромки следует промазывать два раза. Клейстер не должен быть горячим, так как от этого портятся кромка и рисунок обоев.

Первый кусок обоев нужно наклеивать до предварительно намеченной вертикальной линии. При наклейке необходимо тщательно приглаживать кусок щеткой или чистой тряпкой, выдавливая из-под него воздух. Клеить надо аккуратно, чтобы не запачкать обоев. Особое внимание следует обращать на тщательность приклеивания обоев к наличникам дверей, окон, к плинтусам и т. п.

Верхнюю часть стены, оклеиваемой обоями, можно оформить узкой полоской — бордюром — или более широкой полосой, называемой фризом или гобеленом. Бордюры, фризы и гобелены обычно выпускаются обойными фабриками и продаются в соответствии с цветом и рисунком обоев.

Наклеивать бордюр следует аккуратно, чтобы не испачкать клейстером стены.

Оклейку стен желательно производить вдвоем с помощником.

Окраска полов. Окрашенные полы красивы, их легко содержать в чистоте, к тому же краска предохраняет доски полов от быстрого износа.

Для пола применяют масляные краски, чаще всего желтого или коричневого цвета: охру, сурик, мулино. Разбавляют краску олифой, а также белилами, чтобы получить нужный тон.

Окраска нового пола. Тщательно вымытый пол сушат двое-трое суток, а затем как можно более тонким слоем наносят краску, растирая ее кистью. Через несколько суток повторяют окраску.

Затем пол протирают тряпкой, смоченной в горячей воде. Лучше всего протереть его два раза подряд, а затем в течение первой недели — протирать каждый день. Это необходимо, чтобы удалить все следы масла, выступающие на поверхности краски. Если этого не сделать, подошвы будут слегка прилипать к полу.

В горячую воду неплохо добавить столовую ложку уксуса. Мыть окрашенный пол водой с содой или мылом не рекомендуется, так как от соды и мыла краска быстро теряет блеск, отслаивается.

Окраска старого пола. Пол перед окраской необходимо сплотить: поднять доски, плотно сжать их между собой, подогнать нужный кусок доски и вновь прибить доски к балкам, утопив шляпки гвоздей на глубину не менее 2—3 миллиметров. Поверхность пола отстрогать. Затем пол олифят или

окрашивают жидкой краской нужного цвета, а через двое суток промазывают шпаклевкой. Шпаклевку лучше всего приготовить в цвет пола.

Составить ее можно так: 100 граммов столярного клея сварить в одном литре воды. Взять одну часть приготовленной клеевой воды и смешать ее с таким же количеством олифы. На этой эмульсии замешать сухой, просеянный через частое сито мел и добавить краску нужного цвета.

Сначала шпаклюют отверстия над шляпками гвоздей, нанося шпаклевку слоем не более 2 миллиметров. Как только она высохнет, эти места еще раз подмазывают шпаклевкой и, подождав, пока она снова высохнет, зачищают шкуркой. Прошпаклеванные места закрашивают, сушат. Чтобы окраска пола получилась более качественной, хорошо прошпаклевать весь пол, нанося шпаклевку как можно более тонким слоем. Высохшую шпаклевку зачищают шкуркой; процесс повторяют второй, а если возможно, то и третий раз. После такой подготовки окрашивают весь пол, сушат трое-пять суток; окрашивают вторично и после сушки — в третий раз. Тщательно просушив последнюю окраску, полы протирают тряпкой, смоченной в горячей воде, как и в первом случае. Через месяц после окраски пол можно покрыть масляным лаком, нанося лак как можно более тонкими слоями один-два раза. Пол, окрашенный таким образом, будет служить очень долго.

Можно покрасить полы так, что они будут по виду напоминать покрытые линолеумом. Для этого сплошную шпаклевку, нанесенную в первый раз, затягивают марлей, тщательно приглаживая, чтобы она была утоплена в толщу шпаклевки. После этого повторяют весь процесс шпаклевки и окраски, описанный выше.

Покрытие полов линолеумом. Хорошим материалом для покрытия полов в квартире служит линолеум.

Линолеум декоративен, прочен, сохраняет тепло. Его можно быстро настелить, причем с незначительным количеством швов.

Линолеум в рулонах следует хранить стоймя, в сухом помещении, при температуре не ниже 0°. Перед настилкой он должен находиться в теплом помещении (+16°) не менее суток, так как при более низкой температуре он теряет эластичность и легко ломается.

Линолеум может быть уложен на деревянный, паркетный, бетонный или плиточный пол. Его прикрепляют к полу при помощи различных клеящих мастик.

Одну из мастик можно приготовить так: смешать вместе 1 кг измельченного казеинового клея, 100 куб. см. нашатырного спирта (25%), 45 л воды.

Для обеспечения точности пригонки швов куски приклеивают с напуском 10 мм на ранее уложенные. При этом 50—60 мм кромки остаются неприклеенными. В местах напуска оба куска линолеума одновременно срезают по линейке, после чего, удалив отрезанные полоски, края листов приклеивают к основанию.

Основание, на которое наклеивают линолеум, должно быть совершенно сухим, без неровностей, так как линолеум очень эластичен и воспринимает все существующие выпуклости и впадины, его поверхность становится неровной и скорее изнашивается. Для выравнивания пола его рекомендуется шпаклевать специальной мастикой. Раскатать и уложить линолеум на покрываемую поверхность следует за сутки до наклейки для того, чтобы он мог хорошо расправиться. Перед укладкой линолеума плинтусы у стен должны быть сняты и уложены снова на место после окончания наклейки.

Линолеумом можно быстро и легко закрыть старые изношенные полы или заменить изношенные и вытертые места новыми кусками нужных размеров и формы.

Средства для склеивания различных изделий. Клей БФ-2 представляет собой густую прозрачную жидкость светло-желтого цвета. Его применяют для склеивания изделий из фарфора, фаянса, пластмассы, дерева, а также для ремонта металлических изделий: ведер, баков и других. Для склеивания посуды, в которой готовят пищу, применять его не рекомендуется.

При склеивании надо следить за тем, чтобы в клей не попала вода.

Поверхности склеиваемых изделий тщательно очищают от грязи, пыли, ржавчины и следов жира. Металлические предметы, обрабатывают наждачной шкуркой и промывают бензином, а неметаллические моют горячей водой с содой. Места, подлежащие склейке, тщательно просушивают, смазывают деревянной палочкой или кисточкой тонким слоем клея и высушивают на воздухе до тех пор, пока клей не перестанет прилипать к пальцу; слой клея слегка подсушивают и плотно соединяют склеиваемые части, связав веревкой или бантом. Склеенные мелкие изделия помещают в кастрюлю или металлическую банку, заливают водой и ставят на огонь. После трехчасового кипения кастрюлю снимают с огня, охлаждают на воздухе и извлекают из нее изделия. Можно также прогревать изделия в духовках или печах при температуре 120—150° в течение одного часа. При склеивании статуэток, пепельниц, ваз и тому подобного, где не требуется высокой прочности склейки, можно ограничиться выдержкой изделия при комнатной температуре в течение четырех суток.

Для починки посуды, имеющей отверстия, вырезают из алюминия, жести или другого металла (смотря по тому, из чего сделана посуда) заплату, размеры которой должны быть на 5—10 миллиметров больше отверстия. Край отверстия и заплаты очищают, протирают тонкой наждачной шкуркой, а за 10—15 минут до склеивания — ацетоном или денатурированным спиртом и смазывают тонким слоем клея. Клей сушат 40—60 минут, нагревают до 50—60°, снова сушат 10—15 минут, затем вновь смазывают клеем, но более толстым слоем. После подсушивания (клей не должен прилипать к пальцу) накладывают заплатку, прижимают ее и нагревают. Для нагревания, если заплата находится не в нижней части посуды, наливают воду в таком количестве, чтобы она не доходила до нижнего края заплаты и не касалась ее. Воду кипятят в течение 2—3 часов, а затем охлаждают. Если заплата ставится на дно, то посуда прогревается в духовке, на электроплите или на другом нагревательном приборе в течение 1—2 часов.

Клей БФ-4 применяется для склеивания кожаных изделий при ремонте обуви, а также при приклеивании кожи к металлическим, стеклянным и другим изделиям.

При ремонте обуви поврежденные места очищают от пыли и грязи, зачищают рашпилем или наждачной шкуркой. Заплату вырезают с припуском в 6—7 миллиметров, также зачищают, а края срезают на нет острым ножом. Косой срез делают также при склеивании ремней и других изделий, когда нельзя увеличить толщину в склеиваемом месте. Перед приклеиванием заплаты внутрь ботинка рекомендуется наложить мягкую бумагу или тряпки.

Склеиваемые части смазывают клеем два раза. После каждого смазывания оставляют клей на 15—20 минут для высыхания (клей не должен прилипать к пальцу). Заплату накладывают на поврежденное место, поддерживая с внутренней стороны пальцами левой руки, пальцами правой руки заплату прижимают. Затем ставят на склеиваемое место слабо нагретый утюг или кастрюлю с горячей водой и прогревают в течение 5—10 минут, после чего накладывают тампон из ткани или ваты и туго обвязывают бинтом.

Вместо клея БФ-4 можно использовать для починки кожаных изделий нитроцеллюлозный клей. Им также смазывают склеиваемые части два раза, но выдерживают клей после смазки 30—40 минут (клей не должен пересохнуть). На наложенную заплату кладут тампон, обвязывают бинтом и выдерживают 2—3 часа.

Клей БФ-6 применяется для ремонта белья, верхней хлопчатобумажной и шерстяной одежды, ковров, мешков, изделий из

фетра. Этот клей устойчив к воде, поэтому склеенные изделия можно стирать и кипятить.

Починка одежды клеем производится следующим образом. Поврежденное место очищают от пыли, кладут на кусок картона и смазывают теплой водой, удаляя излишек воды промокательной бумагой. Смачивание предупреждает проникновение клея через ткань и образование пятен на лицевой стороне. При починке изделия из толстой ткани накладку вырезают из более тонкого материала. Края ее смачивают два раза тонким слоем клея БФ-6, давая каждый раз немного подсохнуть (клей не должен прилипать к пальцу). Накладку помещают на поврежденное место с изнанки так, чтобы края ее заходили за края отверстия на один сантиметр, сверху покрывают какой-либо влажной тканью или бумагой и надавливают нагретым утюгом. Утюг прижимают в течение 2—3 секунд, затем его снимают на 10—15 секунд и вновь прижимают, повторяя эту операцию до тех пор, пока ткань не высохнет.

При починке одежды с большим отверстием с лицевой стороны приклеивают заплату, а с изнанки накладку. Сначала края отверстия срезают для удаления бахромы таким образом, чтобы отверстие приняло правильную форму (прямоугольную, круглую, овальную), затем берут такую же ткань, из которой пошита одежда, и вырезают из нее заплату по размеру отверстия; чтобы заплата была незаметной, следят за тем, чтобы переплетения ткани на заплате и одежде совпадали. После этого вырезают накладку, смазывают ее клеем и наклеивают, как указано выше, а на накладку с лицевой стороны изделия кладут заплату, края которой должны плотно прикасаться к краям отверстия.

Столярный клей применяется для склеивания деревянных изделий. Для приготовления раствора плиточный клей измельчают молотком, заливают водой (уровень воды должен быть на 3—5 сантиметров выше клея) и оставляют для набухания на 6—12 часов. После набухания верхний слой воды сливают и помещают посуду с клеем в посуду с горячей водой, которую ставят на огонь. Клей помешивают до тех пор, пока не растворятся все куски. Клей готовят непосредственно перед употреблением в количестве, необходимом для работы в течение не более двух дней.

Во время работы клей периодически подогревают, чтобы он не остывал. Наливают его на поверхность дерева ровным тонким слоем. Смазывать следует обе склеиваемые поверхности, что обеспечивает большую прочность. При склеивании древесины вдоль волокна поверхность деталей смазывают клеевым раствором один раз. Если склеивание требуется производить встык, то торцовые поверхности деревянных изделий смазывают два раза. Первому слою дают подсохнуть. Склеиваемые детали сжимают

не сразу, так как в этом случае горячий клей частично выдавливается наружу, а дают немного охладиться и слегка подсохнуть (пленка при пробе пальцем должна быть липкой и вытягиваться в нити). После этого детали соединяют, немного притирают, слегка сдвигая их, затем сжимают, пользуясь тисками, винтовым зажимом или каким-либо грузом, стягивают шпагатом, бинтом. В таком виде их оставляют на 4—5 часов.

При склеивании старых изделий слой прежнего клея удаляют. Для этого смачивают водой тряпку и кладут на слой клея на 2 часа. Размягченный клей соскабливают ножом.

Универсальный клей (для склеивания бумаги, картона, деревянных и гипсовых изделий и других) можно приготовить по следующему рецепту: 4 весовых части столярного клея измельчают, замачивают в воде в течение суток, подогревают 1—2 часа до растворения (не доводя до кипения). Отдельно смешивают 1 часть гашеной извести, 3 части сахара и 9 частей воды, нагревают до кипения и оставляют на 2—3 дня. Отстоявшийся раствор сливают и к нему, помешивая, прибавляют жидкий клей.

◆ Чтобы вбить гвоздь в каменную или кирпичную стену, в ней предварительно на некоторую глубину пробивают отверстие шлямбуром — металлической трубкой с зазубренными краями. По трубке бьют молотком, все время ее поворачивая. Затем в образовавшееся отверстие забивают цилиндрическую деревянную пробку, равную диаметром и глубине отверстия, а уже в эту пробку вколачивают гвоздь.

Чтобы не портить обоев, на них предварительно делают крест-накрест небольшой надрез и отгибают уголки обоев; если впоследствии гвоздь из этого места вынимают, уголки подклеивают на место и дыра будет незаметна.

◆ Перед тем как окрасить металлическую решетку, ее очищают от старой краски и ржавчины тонкой стальной проволокой или шкуркой, а затем промывают керосином и после высыхания загрунтовывают. Для грунтовки лучше всего применять сурик, разведенный на олифе. После высыхания грунтовки решетку покрывают дважды масляной краской.

Окраска металлических решеток бронзовым или алюминиевым порошком, разведенным смоляно-масляным лаком, получается прочной и без грунтовки.

◆ Отбитую эмаль чугунной ванны можно восстановить сухими белилами и клеем БФ-2. Для этого поверхность чугуна надо очистить наждачной бумагой с бензином и хорошо просушить, затем нанести тонкий слой клея, добавить небольшое количество сухих белил, перемещать их с клеем и разровнять по всей поверхности. Покрывать поверхность следует несколькими слоями через 1—1,5 часа (пока толщина слоев не будет равна толщине эмали ванны). Окончательно покрытие отвердеет через 3—4 дня.

◆ В новой или только что отремонтированной квартире не прислоняйте мебель близко к стене; стены станут влажными.

◆ Потускневшую краску на рамах, подоконниках, дверях можно отполировать до блеска так называемым опилочным составом: две столовые ложки уксуса на литровую банку просеянных опилок.

Прежде чем красить оконные рамы масляной краской, смажьте стекло уксусом и краска к нему не пристанет.

◆ Если в ванной комнате стены не выложены кафелем, можно сделать их водонепроницаемыми, оклеив цветной полиэтиленовой пленкой. Пузырьки воздуха, оставшиеся под пленкой, легко удалить, проткнув иголкой.

◆ Перед окраской металлических каркасов мебели, планок, трубок протрите их тряпкой, смоченной в уксусе, дайте высохнуть — краска будет лучше держаться.

◆ Плиточный столярный клей рекомендуется разводить в измельченном виде. Чтобы значительно облегчить этот процесс, советуем плитку предварительно положить в морозильное отделение домашнего холодильника. После этого под ударами молотка клей быстро превратится в порошок.

◆ Чтобы получить водоупорный клей, в горячий столярный клей нужно добавить натуральную олифу (1 часть олифы на 4 части клея).

◆ Чтобы светлой древесине придать темный цвет, например, красного дерева, ее надо сперва протравить медным купоросом (50 г на 1 литр воды), а затем после сушки обработать раствором желтой кровяной соли (100 г на 1 литр воды).

◆ Металл с деревом склеивают после предварительной подготовки: металлическую поверхность протирают крупнозернистым наждаком и смазывают смесью из 2 частей серной кислоты и 1 части азотной. Через 10 мин. металл промывают чистой водой и дают ему просохнуть. Затем накладывают тонкий слой синтетического клея на металл и дерево, подсушивают. Через 12 часов их опять смазывают клеем, соединяют и оставляют под прессом.

◆ Металлические изделия лучше всего склеиваются эпоксидными смолами при высокой температуре. Склеиваемые предметы нагревают до 60—70°, затем смазывают клеем, соединяют, сильно сжимают и повторно нагревают в течение часа. Медь, бронзу и латунь склеивают шеллаком, растворенным этиловым спиртом.

◆ Оконные рамы, подоконники, двери, стены, окрашенные масляной краской, не следует мыть водой с мылом и содой, от этого краска становится тусклой и быстро разрушается. Лучше мыть теплой водой, добавив в нее нашатырный спирт (1 ст. ложка на 1 л воды). Сильно загрязненные места сначала протереть тряпкой, смоченной раствором хлорной извести ($^1/_2$ ст. ложки на стакан воды), затем промыть теплой водой и насухо вытереть.

◆ Чтобы хорошо отмыть крашеные масляной краской рамы, подоконники и двери, вымойте их теплой водой с нашатырным спиртом (на литр воды чайную ложку спирта). Сода и мыло делают краску тусклой, а нашатырный спирт придает ей блеск.

Жирные пятна со стекла смывайте водой с нашатырным спиртом.

◆ Остатки разбитого стекла подбирайте с пола влажной тряпкой.

◆ Узорчатый линолеум мойте теплой водой с мылом.

◆ При мытье крашеных полов добавляют 1—2 ложки нашатырного спирта на ведро теплой воды. Это придает полу блеск.

◆ Для утепления и звукоизоляции двери обивают специальной ватой, а сверху дерматином. Покрытие нарезают по размерам двери с запасом в 12—15 см для валиков, перекрывающих щели притворов.

Дверь снимают с петель, накладывают вату, сверху — дерматин и подгибают в два слоя борта по сторонам двери. Прибивают обойными гвоздями с широкими шляпками по тесьме на расстоянии 8—10 см друг от друга. Валик должен выступать по всей поверхности, внизу отстоять от пола на 2 см, чтобы не задевать за пол. Для замка в обивке прорезаются отверстия. Ручки, перед тем как начать обивать, снимают.

◆ Гвоздь легче забить в дерево, если он натерт мылом.

◆ В новых квартирах часто приходится пробивать отверстия для различных болтиков и крючков. Как прочнее закрепить их? Намотайте на резьбу немного ваты и пропитайте ее поливинилацетатным клеем. Этот же жидкий полимер какой-либо палочкой внесите в отверстие. Минут через пять вставляйте болт на предназначенное ему место. Примерно через сутки произойдет весьма прочное и надежное соединение.

ОДЕЖДА

ЧИСТКА ВЕЩЕЙ

Чистка верхней одежды — из шерстяной, цветной хлопчатобумажной и шелковой тканей — с успехом производится бензином. Обычно в верхней одежде больше всего загрязняются воротники, нижний край рукава и края карманов. Чтобы при чистке бензином избежать образования около загрязненного места темных кругов, для уничтожения жирных пятен и загрязненных мест лучше применять смоченные бензином панировочные сухари.

Чистку светлой одежды производят смесью бензина с картофельной мукой. Густую кашицу такой смеси накладывают на загрязненное место и держат до тех пор, пока кашица засохнет, после чего ее соскабливают, а ткань вытирают чистой тряпочкой — следы жира полностью исчезают.

Чистка мужского костюма. Кроме ежедневной чистки костюма обычной щеткой, необходимо каждую неделю производить чистку твердой щеткой.

Чтобы воротник пиджака был всегда чистым, его надо протирать с внутренней стороны разрезанной сырой картофелиной, а затем вытереть сперва влажной, а потом сухой чистой тряпочкой.

Обычно в местах наибольшего трения — на локтях, рукавах и брюках — ткань начинает лосниться. Лоснящиеся места костюма слегка протирают чистым бензином, а затем раствором из одной части нашатырного спирта и пяти частей кипяченой охлажденной воды. После этого лоснящиеся места проглаживают утюгом через сухую полотняную тряпочку или промокательную бумагу. Можно удалить лоск, вытирая костюм раствором из трех частей крепкого уксуса и одной части воды.

Лоск, появившийся на черном костюме при глаженье, удаляют крепким чаем, отваром махорки, денатурированным или нашатырным спиртом.

Если изделие залоснилось незначительно, лоск можно удалить отпариванием горячим утюгом через смоченное и отжатое хлопчатобумажное полотно.

Мужская одежда приобретает свежий вид, если ее почистить щеткой, смоченной в растворе воды, нашатырного спирта и медицинского спирта (по одной чайной ложке на 250 г воды). Влажную одежду проглаживают хорошо нагретым тяжелым утюгом через льняную тряпку таким образом, чтобы влага из одежды испарялась постепенно. Одежда должна сохнуть на воздухе.

Чистка одежды из трикотажа. Трикотажные шерстяные изделия «не любят» горячей воды и простого хозяйственного мыла. Лучший способ стирки — с порошком «Новость», «Балтика» и другими. Полоскать следует в теплой воде, добавив в нее немного уксуса. Стирать трикотажные вещи надо быстро, не оставляя их в воде дольше, чем на несколько минут.

Изделия из капрона, нейлона и перлона надо стирать в теплой воде, добавив немного стирального порошка, а затем хорошо прополоскать. После окончания стирки, не выкручивая, их раскладывают на белой ткани для просушки. Если синтетическое трикотажное изделие линяет, до начала стирки его надо замочить в холодной воде, добавив немного уксуса. Белый трикотаж стирают особенно осторожно. В теплую мыльную воду добавляют нашатырный спирт (1 столовую ложку на 2 литра воды) и оставляют в этом растворе на 10—15 минут. Потом вещь отжимают (не выкручивая), опускают в аналогичный свежий раствор и слегка оттирают. Полоскают в чистой, теплой воде, куда рекомендуется добавить немного глицерина, что помогает сохранить эластичность и мягкость изделий.

Вязаные шапочки после стирки лучше всего сушить, набив смятой белой бумагой или тканью. Чтобы вязка снова вернулась к первоначальному виду, скажем стала выпуклой, высушенную шапочку несколько минут подержите над паром.

Если трикотажная шерстяная кофточка, свитер вытянулись на локтях, а трикотажные шерстяные брюки — на коленях, подержите изделие над паром. Оно обретет первоначальную форму.

Свалявшееся трикотажное шерстяное изделие может принять прежний вид, если прополоскать его в таком растворе: на 10 литров теплой мыльной воды добавить 3 ложки нашатырного спирта и ложку обычного спирта. Прополоскав, оставить в этом же растворе на сутки. Затем промыть в теплой чистой воде, слегка выжать и сушить, разложив на чистой ткани. Когда вещь еще слегка влажная, ее надо отгладить, растягивая до первоначальных размеров.

Если на трикотаже есть пятна, их надо удалить до стирки. Однако, прежде чем применять то или иное средство для выведения пятен, попробуйте действие его на изнанке вещи, вблизи шва, там, где есть «запас».

Не сушите синтетический трикотаж на солнце: он может стать жестким. Не надо сушить его и на сквозняке: изделие может потерять свою форму.

Чистка меховых изделий. Несильно загрязненные меховые изделия можно чистить в домашних условиях. Жировые пятна на волосяном покрове небольших меховых изделий (шапки, воротники и др.) удаляют, протирая мех чистой тряпкой, смоченной бензином. Протирать волос надо в одном направлении: несильно зажиренные изделия — по волосу, более зажиренные с недлинным волосяным покровом — против волоса. После протирки дать волосу просохнуть, а затем расчесать нечастым гребнем (лучше металлическим). Пятна жира и пота на волосяном покрове хорошо также чистить смесью нашатырного спирта с поваренной солью (1 чайная ложка нашатырного спирта, 3 чайные ложки поваренной соли на 0,5 л воды) или смесью денатурированного спирта и нашатырного спирта (в равных частях). Тряпкой или чистой платяной щеткой, смоченной одним из указанных растворов, протереть волосяной покров, затем дать волосу просохнуть и расчесать гребнем.

Крупные меховые изделия лучше чистить немного подогретыми древесными опилками или пшеничными отрубями. Ни в коем случае нельзя применять опилки от хвойных деревьев, так как они смолистые. Опилки можно предварительно смочить бензином. Небольшое количество опилок (1—2 горстки) насыпать на небольшой участок меха и тщательно протереть рукой, затем перейти на соседний участок и таким образом протереть все изделие. Сильно зажиренные участки протереть 2—3 раза. Затем изделия аккуратно вытрясти, после чего прочесать гребнем.

Меховые изделия с белым волосяным покровом хорошо чистить картофельной мукой, после чего изделия тщательно вытрясти и расчесать гребнем.

Для увеличения блеска волосяного покрова рекомендуется его протереть тряпкой, слегка смоченной уксусной эссенцией.

Если у меховых изделий или у меховых шкурок кожевая ткань (мездра) несколько огрубела и потеряла свои пластические свойства, их можно восстановить, смочив мездру раствором уксусной эссенции (1 ст. ложка) и поваренной соли (50 г) на 1 л воды или специально приготовленной жировой эмульсией. Последняя составляется следующим образом: в небольшом количестве теплой воды развести 100 г мыла, добавить 100 г рыбье-

го жира и 15—20 капель нашатырного спирта, все хорошо перемешать и разбавить водой до 1 л.

Смочив мездру, изделие надо сложить пополам (мездра с мездрой), дать полежать в течение 3—4 часов, затем высушить (при комнатной температуре), тщательно размять и растянуть в разных направлениях, после этого мездра будет опять мягкой и эластичной. Если при этом запачкался волосяной покров, его нужно протереть бензином и расчесать гребнем.

Выведение пятен. Для удаления пятен с белья и верхней одежды необходимо соблюдать некоторые правила. Прежде всего надо выяснить строение ткани и происхождение пятна. В связи с тем, что спирт и кислоты растворяют некоторые краски, их следует осторожно применять для окрашенных тканей. Чтобы не испортить вещи, не следует применять крепкие растворы химических веществ. Если пятно сразу полностью не удаляется, рекомендуется повторить его обработку 2—3 раза, чередуя ее с промывкой. Не следует добиваться удаления малозаметных следов стойких пятен, так как ткань портится не только от чрезмерного применения растворов, но также и от сильного трения щеткой, тряпкой.

Прежде чем приступить к удалению пятен, вещи необходимо очистить от пыли, выбить или вытрясти и вычистить сначала сухой, а затем влажной щеткой. При смачивании каким-либо раствором небольших пятен пользуются капельницей или заостренной деревянной палочкой. Чтобы предупредить образование кругов (ореолов), необходимо ткань вокруг пятна смочить водой, бензином или засыпать мелом. Мел можно применять для вещей с белой или светлой окраской. Пятна, особенно от красного вина, фруктов и ягод, следует удалить как можно быстрее. Старые пятна выводятся значительно труднее свежих. С тканей, выдерживающих стирку, многие пятна удаляются при стирке с мылом, порошком «Новость», содой и т. д. С вещей, плохо переносящих стирку, а также трудноудаляемые пятна выводят специальными пятновыводящими веществами.

Большинство растворителей ядовито. Вдыхание их паров вызывает головную боль, а иногда и потерю сознания, поэтому помещение, где производилась чистка, надо хорошо проветривать.

Ядовитые и огнеопасные средства следует хранить в стеклянной посуде с притертой пробкой отдельно от горючих предметов, в местах, недоступных для детей.

Пятна от воды на шерстяных тканях различных цветов следует вычистить щеткой, смоченной мягкой водой, и прогладить утюгом через влажную тряпку. На прочно окрашенных тканях пятна протереть тряпкой или ваткой, смоченной уксусом

(1 чайная ложка на 1 стакан воды). С шелковых тканей водяные пятна удаляют с помощью поваренной соли, пятна опрыскать солевой водой (1 чайная ложка соли на 1 стакан воды) и протереть сухой тряпкой или мягкой щеткой.

П я т н а о т ж и р а (масло растительное и животное, сало свиное, говяжье, рыбий жир, касторовое масло и др.) с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей светлых тонов удаляют следующим образом: свежее пятно засыпать сухим порошком мела, талька, глины или жженой магнезии с обеих сторон ткани, покрыть бумагой, наложить сверху тяжелый предмет и оставить примерно на сутки. Затем порошок счистить. Пятна на темных тканях лучше засыпать порошком с изнанки, так как на лицевой стороне могут остаться следы порошка. С белых и светлых тканей, а также с бумаги, книг, пятна удаляют с помощью пасты из смеси бензина и сухого порошка мела или глины, взятых в количестве, необходимом для образования густой пасты. Пасту нужно намазать на пятно толстым слоем, слегка протереть пальцем и оставить на несколько часов. Высохшую массу осторожно счистить щеткой. Ткань после чистки стирают. Оставшиеся следы пятен на вещах, не подлежащих стирке, дополнительно протереть денатурированным спиртом и прогладить через тряпку.

На белых и светлых хлопчатобумажных и льняных тканях пятна выводят, протерев их нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 1 стакан воды), а затем смывают теплой водой.

П я т н а о т й о д а на светлых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканях можно удалить, протерев пятна раствором гипосульфита (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды) и затем смыв водой.

Пятна от йода на окрашенных тканях следует смочить денатурированным спиртом или ацетоном и протереть ватой. Можно также удалить пятна, протерев их крахмалом, смоченным водой. Крахмал по мере загрязнения нужно заменять свежим.

Б р ы з г и к и с л о т. Кислоты подразделяются на минеральные (серная, соляная, азотная) и органические (лимонная, уксусная, щавелевая, виннокаменная, или винная).

Минеральные кислоты разрушают ткани, в особенности хлопчатобумажные и льняные. Поэтому места, на которые попала кислота, необходимо немедленно промыть водой с питьевой содой или с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 1 стакан воды) или просто водой. Из органических кислот сильнее других действует на ткань щавелевая кислота. Уксусная кислота действует вредно главным образом на ацетатный шелк, а также на окраску некоторых тканей. При попадании на ткань эти кислоты также необходимо смыть водой.

Ткань нельзя стирать с мылом, если с нее не удалена кислота, так как от разложившегося мыла на ткани образуются жировые пятна.

Пятна от чернил безразлично на какой ткани, исчезают, если на них сразу же насыпать соли и залить лимонным соком. После исчезновения пятна, ткань надо выполоскать в очень большом количестве воды.

Пятна от химических чернил обрабатывают спиртом (90°) или одеколоном.

Обычные чернильные пятна отходят, если ткань намочить на сутки в молоке или оксаловой кислоте, после тщательно прополоскать в воде, добавив в нее небольшое количество нашатырного спирта.

Старые чернильные пятна устраняются, если их залить горячим лимонным соком, а затем выстирать водой с мылом.

Свежие пятна от красных чернил удаляют раствором нашатырного спирта. Полощут в холодной воде.

Пятна от крови удаляют при стирке, предварительно замочив вещь в холодной воде на несколько часов.

Пятна от крови на коже чистятся с помощью кашицы из муки. Кашицу наложить на пятно и после того, как она просохнет, удалить с помощью щетки.

Пятна от масляной краски и малярного лака. Лучшим средством для удаления застарелых пятен является смесь бензина со скипидаром или ацетоном (в равных частях). Пятно нужно смочить этой смесью и оставить на 20—30 минут, затем протереть тряпкой, смоченной этой смесью.

Небольшие пятна на окрашенных хлопчатобумажных, шерстяных или шелковых тканях нужно смочить подогретым глицерином или смесью глицерина и денатурированного спирта (в равных частях). Через несколько минут к пятну приложить (несколько раз) вату, смоченную глицерином, а затем вату, смоченную водой. С белых тканей пятно можно удалить с помощью пасты из равных частей скипидара, нашатырного спирта и порошка мела или сухой глины. Пятно смазать пастой, а через несколько часов счистить и протереть бензином, ацетоном или скипидаром.

Пятна от малярного лака выводят смесью ацетона (2 весовые части) и денатурированного спирта (1 весовая часть).

Пятна от молока, кофе, какао с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей различной окраски удаляют при стирке, а также бензином или ацетоном. Оставшиеся окрашенные следы пятен на белых тканях нужно протереть ватой или тряпкой, смоченной раствором перекиси водорода (1 столовая ложка на 1 стакан воды), а затем смыть водой.

На белых и светлых тканях пятна выводят нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 0,5 стакана воды) или смесью нашатырного спирта (1 весовая часть) с глицерином (20 весовых частей) и водой (20 весовых частей). Остатки пятна нужно смыть водой. Если вещь не подлежит стирке, то к месту бывшего пятна нужно несколько раз приложить вату, смоченную водой. С шерстяных и шелковых тканей различной окраски пятна удаляют следующим образом: пятна смочить подогретым (до 35—40°) глицерином, оставить на 10—15 минут для того, чтобы глицерин хорошо впитался, потом потереть ватой, смоченной глицерином. Затем, прикладывая к пятну вату, смоченную водой, смыть глицерин.

П я т н а о т м у х н а в е щ а х, на белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях нужно смочить нашатырным спиртом, разбавленным водой (в равных частях), или перекисью водорода (1 чайная ложка на 1/2 стакана воды) и оставить на 15—20 минут, затем протереть сухой тряпкой, если требуется — выстирать.

П я т н а, п о д п а л е н н ы е у т ю г о м, на белых хлопчатобумажных, льняных тканях протереть перекисью водорода (1 чайная ложка на 1/2 стакана воды), на окрашенных шелковых и шерстяных тканях протереть денатурированным спиртом.

П я т н а о т п и в а и б е л о г о в и н а на белых хлопчатобумажных и льняных тканях удаляют при стирке мылом и содой с добавлением небольшого количества денатурированного спирта. На шелковых и шерстяных окрашенных тканях, не подлежащих стирке, протереть денатурированным спиртом или смесью глицерина (1 весовая часть) водки (3 весовые части) и нашатырного спирта (1 весовая часть). Трудноудаляемые пятна выводят смесью нашатырного спирта (1 весовая часть), скипидара (3 весовые части) и мыла (10 весовых частей). Мыло растворить в небольшом количестве горячей воды, добавить нашатырный спирт, скипидар и тщательно размешать; полученной смесью протереть пятна, а затем смыть водой.

П я т н а о т п о т а. Свежие пятна на шелковых, хлопчатобумажных и льняных тканях различного цвета исчезают при протирании их раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан воды) или раствором гипосульфита (1 чайная ложка на 1 стакан воды).

Пятна от пота на белых хлопчатобумажных и льняных тканях нужно протереть смесью поваренной соли и нашатырного спирта или буры (по 1 чайной ложке на 1 стакан воды) и затем смыть водой.

П я т н а о т п л е с е н и на белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях, подлежащих стирке, отстирывают

мылом или порошком «Новость», затем отбеливают перекисью водорода (1 ст. ложка на 1 л воды) или нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 1 стакан воды). На шерстяных и шелковых тканях различной расцветки, не подлежащих стирке, пятна удаляют скипидаром.

Пятна от ржавчины на хлопчатобумажных, льняных и шерстяных белых тканях удаляют следующим образом. Раствор щавелевой или лимонной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды) подогреть до кипения и ткань с пятном несколько раз окунуть в раствор или пятно протереть раствором, а затем кислоту тщательно смыть водой, лучше с добавлением нескольких капель нашатырного спирта — для нейтрализации кислоты. Можно применять подогретый лимонный сок.

С белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей пятна выводят с помощью гидросульфита: в подогретый до 60° раствор гидросульфита (1 чайная ложка на 1 стакан воды) опустить ткань с пятном на несколько минут (до исчезновения пятна), а затем смыть водой.

Пятна от сажи и копоти удаляют при стирке. Более темные места предварительно следует смочить скипидаром. Пятна с вещей, не подлежащих стирке, из хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей удаляют скипидаром.

Пятна от стеарина, парафина, воска с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых тканей различной окраски удаляют бензином или скипидаром, предварительно осторожно соскоблив пятно. Свежие пятна можно удалить следующим образом: пятно с лица и с изнанки ткани закрыть бумагой и прогладить не очень горячим утюгом. Бумагу следует менять по мере ее засаливания. Оставшиеся следы пятен протереть денатурированным спиртом.

Пятна от смолистых веществ, мастики для пола и крема для обуви с хлопчатобумажных и льняных тканей удаляют при стирке с мылом и нашатырным спиртом или содой (1 чайная ложка на 1 стакан воды), оставшиеся следы пятен нужно протереть денатурированным спиртом. На хлопчатобумажных, льняных, шерстяных и шелковых нестирающихся тканях пятна выводят денатурированным спиртом, скипидаром или ацетоном.

Пятна от табака. Для их удаления с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, шелковых тканей различных цветов нужно протереть денатурированным спиртом или раствором гипосульфита (1 чайная ложка на 1 стакан воды). На белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях пятна можно протереть нашатырным спиртом или смесью нашатырного спир-

та (1 весовая часть) с перекисью водорода (5 весовых частей) и водой (50 весовых частей), затем смыть водой или выстирать с мылом.

Пятна от травы. Свежие пятна на хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, шелковых тканях нужно промыть горячей водой с поваренной солью (1 ст. ложка на 1 стакан воды), оставшиеся следы простирать с мылом. Пятна на вещах из тех же тканей, но не подлежащих стирке, нужно протереть раствором соли (1 ст. ложка на 1 стакан воды), а потом денатурированным спиртом.

На белых хлопчатобумажных и льняных тканях трудноудаляемые пятна нужно протереть горячим раствором щавелевой кислоты (1 чайная ложка на $^1/_2$ л горячей воды), затем кислоту смыть водой.

Пятна от фруктов, ягод и красного вина следует удалять как можно быстрее. Свежие пятна с салфеток, белья отмывают кипятком: ткань с пятном натянуть над какой-либо посудой (тазом, ведром) и лить кипяток на пятно до тех пор, пока оно не исчезнет. Если нет времени для срочного удаления пятна, то свежее пятно следует засыпать поваренной солью, а затем выводить одним из указанных далее способов. С хлопчатобумажных, льняных, шелковых и шерстяных тканей различных цветов можно удалить следующим образом: свежее пятно промыть в горячей воде, в горячем молоке или в сыворотке, выдержав вещь с пятном в жидкости несколько минут, затем отстирать обычным способом водой с мылом.

Старые пятна протереть водным раствором лимонной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды). Ткань с пятном можно опустить в этот раствор на несколько минут, а затем промыть последовательно теплой и холодной водой, если требуется — выстирать с мылом.

Пятна с шерстяных и шелковых тканей светлых и темных тонов удаляют глицерином в смеси с винным спиртом (в равных частях). Этим составом следует пятно смазать с помощью щеточки или ватки и оставить на несколько часов. Затем протереть тряпкой и смыть водой.

Пятна от яиц на хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях различной окраски нужно смазать подогретым глицерином и оставить на 15—20 минут для размягчения пятна. Затем протереть тряпкой, смоченной глицерином и смыть водой.

С хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканей белого цвета пятна выводят нашатырным спиртом (1 весовая часть) с водой (10 весовых частей): пятно смочить, затем протереть указанной смесью, если требуется — простирать.

СТИРКА ВЕЩЕЙ

Как нужно стирать, чтобы при наименьших затратах труда добиться самых лучших результатов?

Прежде всего не следует давать грязному белью залеживаться, так как от этого оно портится и приобретает неприятный запах.

Перед тем как приступить к стирке, нужно отделить белое белье от цветного, шерстяные вещи от вещей из искусственных тканей. При этом необходимо учитывать степень загрязненности. Не забывайте предварительно вычистить швы, проверить, нет ли где-нибудь воткнутой иглы, не остались ли в карманах какие-нибудь твердые предметы. Если машина рассчитана на 4 кг сухого белья, то кладут в нее только одну крупную вещь (пододеяльник, простыню) и несколько вещей поменьше.

При стирке стиральной машиной не обязательно предварительно замачивать белье. Только если оно очень грязное, его сначала погружают в прохладную воду и уже затем закладывают в машину. Температура воды для первой стирки не должна быть выше 40° (чтобы руки могли терпеть). Если вода очень горячая, то белье хорошо не отстирается.

Часто недооценивают значение полоскания, а в сущности от него зависит окончательное устранение остатков стиральных средств и грязи. Белье следует полоскать до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Если вода мягкая, белье нужно полоскать 4—5 раз, а если жесткая (известковая) — 2—3 раза, постепенно понижая ее температуру. При полоскании белого хлопчатобумажного белья в последнюю холодную воду добавляется синька, которая придает ему белоснежный цвет.

Если у вас нет указания, как пользоваться стиральной машиной, запомните следующее:

вода в стиральную машину наливается до отметки. Емкость стандартных стиральных машин — приблизительно 2—3 кг сухого белья или столько, сколько вмещается в одном хорошо заполненном ведре.

Сначала в стиральную машину наливается вода, затем кладется моющее средство и лишь потом — белье.

Моющие средства. Моющие средства давно стали обыденными в нашей жизни. Однако не все знают их преимущества... Жировое мыло в моющем растворе создает щелочную среду, что неблагоприятно отражается на свойствах шерсти и шелка — они приобретают желтый оттенок. К недостаткам мыла следует отнести и то, что наилучший моющий эффект его проявляется при сравнительно высокой температуре, которую не все ткани выдерживают. В синтетических средствах эти недостатки сведе-

ны к минимуму. Но надо знать, какие средства для стирки каких тканей подходят.

Все волокнистые материалы в зависимости от происхождения разделяются на три группы: растительные (хлопчатобумажные, льняные), животные (натуральный шелк и шерсть), химические (искусственный шелк — вискозный, ацетатный, синтетические — нейлон, капрон, терилден, лавсан). Для первой группы тканей необходимы порошки типа «Эра», «Астра», «Дон», «Ладога». Если их нет в продаже, можно применять и хозяйственное мыло, но лучше всего 60— и 72%.

Количество моющих средств зависит от их состава, активной моющей основы и цвета белья. Как правило, оно указано на пакетах.

Для стирки шерстяных и шелковых тканей необходимы нейтральные моющие средства типа «Новость», «Синтол». А для капрона, нейлона — слабощелочные порошки «Столичный», «Экстра», «Лотос». Тонкие ткани не выдерживают сильного нагревания и отжима, поэтому их следует стирать при более низких температурах (30—40°), гладить утюгом с терморегулятором, отжимать, не скручивая, а закатывая в простыни или полотенца. Белые шерстяные вещи можно отбеливать слабым раствором перекиси водорода (30 г перекиси на 6—8 л воды), синтетические рубашки и другие изделия — также перекисью водорода и гидросульфитом из расчета 20 г гидросульфита на каждый литр теплой воды.

При стирке цветных вещей хорошо при последнем полоскании добавлять уксус: 3—5 столовых ложек на ведро воды. Он оживит цвет, придаст изделию блеск.

Правильное применение моющих и отбеливающих средств сохранит хороший внешний вид изделий, увеличит срок их службы, будет способствовать улучшению физико-гигиенических свойств ткани.

Стиральный раствор для белого хлопчатобумажного и льняного белья можно приготовить из мыла и воды: на ведро воды — три столовые ложки стиральной соды или ее заменителя; соду всыпают в горячую воду и тщательно размешивают.

Мыло (50 г) надо измельчить и растворить в кипящей воде, затем мыльный раствор влить в содовый и размешать. Чтобы мыло лучше растворилось, в воду добавляют щепотку стиральной соды.

Ручная стирка. Замачивают в теплой воде на 8—10 часов только нелиняющие вещи. На ведро воды добавляют столовую ложку стиральной соды или ее заменителя. Белье намыливают; особенно тщательно следует намылить загрязненные места (воротники, обшлага рукавов и др.). Воды (по весу) должно

быть в десять раз больше, чем белья. Цветное белье нельзя замачивать вместе с белым.

В содовом растворе можно стирать и темное белье, если оно имеет прочную окраску. Простые темные вещи с недостаточно устойчивой окраской стирают в теплой мыльной воде, без соды.

Кипячение. Если белье предварительно замочить на несколько часов, достаточно прокипятить его 30 минут (с момента закипания воды) и прополоскать вначале в теплой, затем в холодной воде. Если применяете не порошок, а мыло, то срок кипячения надо увеличить до 45 или 60 минут.

Кипятить следует только белое хлопчатобумажное и льняное белье. Можно сначала отстирать белье и потом кипятить, а можно сначала прокипятить его, а затем стирать. При кипячении соотношение веса белья и моющего раствора должно быть приблизительно 1 : 10.

Тонкие вещи стирают вручную, без стиральной доски или щетки. Более плотные, прочные и сильно загрязненные вещи можно стирать щеткой. Пользуясь щетками из капронового волоса, следует учесть, что они выдерживают нагрев не выше 50°. Сначала отстирывают малозагрязненное белье, потом более загрязненное, затем — темные вещи.

Стирка линяющих вещей. Линяющие вещи нельзя стирать с содой. Лучше всего их стирать в растворе порошка «Новость». Две столовые ложки порошка растворяют в 4 л теплой воды и в этот раствор добавляют 3 столовые ложки уксуса. Вещь погружают в раствор и отжимают два-три раза. Стирать надо каждую вещь отдельно, слегка отжимать, не выкручивая. Полошут отстиранные вещи в теплой воде, затем закатывают в чистую материю. Если линяющая вещь сильно загрязнена и перед стиркой ее необходимо замочить, это делают в растворе поваренной соли (стакан соли на ведро теплой воды). Досушить можно на воздухе, в тени.

Подкрахмаливающие и отбеливающие средства. Подкрахмаленное белье имеет приятный вид, оно менее марко. Крахмальный раствор приготовляют, размешивая полстакана крахмала в 3 стаканах холодной воды. Раствор постепенно вливают при помешивании в сосуд с 3 л кипящей воды. Белье пропитывают этим раствором и отжимают. Гладят подкрахмаленное белье полусухим.

«Лебедь»— порошок для подкрахмаливания и отбеливания белья размешивают в стакане теплой воды, затем разбавляют стаканом горячей воды и подогревают при постоянном помешивании до образования клейстера. Клейстер растворяют в 10 л холодной воды.

Выстиранное белье после полоскания опускают в раствор на 5—10 минут. Подсинивания не требуется.

«Крахмалин»— средство для подкрахмаливания воротничков и манжет. 2 ложки порошка разводят в 1 л воды и при помешивании нагревают до кипения. В раствор погружают предмет, подлежащий подкрахмаливанию, затем его вынимают, расправляют, не полностью высушивают и гладят горячим утюгом через тонкую ткань.

В настоящее время разработано средство для подкрахмаливания белья на основе синтетических материалов.

«ПВА»— синтетическое средство для подкрахмаливания и отбеливания белья, представляет собой эмульсию, которая при употреблении разбавляется водой. Для мягкого подкрахмаливания берется одна весовая часть средства на 20 частей воды, а для жесткого—одна весовая часть средства на 10 частей воды.

Белье после полоскания отжимается и погружается на 5—10 минут в приготовленный водный раствор «ПВА». Затем оно отжимается, просушивается и во влажном состоянии проглаживается утюгом. Подсинивания не требуется.

«Персоль»— отбеливающее и дезинфицирующее средство для белья. «Персоль» применяется при стирке белого хлопчатобумажного и льняного белья, дезинфицирует белье, придает ему белизну и уничтожает различные пятна.

«Персоль» выпускается в таблетках и порошках. 1—2 таблетки после измельчения высыпают в оцинкованный бак с 10—12 л воды, подогретой предварительно до 50—60°, и тщательно размешивают до полного растворения. В приготовленный раствор загружают предварительно отстиранное и отжатое белье и кипятят в течение 15—20 минут при периодическом помешивании.

После отбелки белье необходимо очень тщательно прополоскать.

Для отбелки белья «Персолем» можно использовать стиральную машину. Для этой цели в бак машины заливают воду температурой 90—95°, в которой растворяют одну таблетку измельченного «Персоля». Обработка белья в стиральной машине должна длиться не более 5—8 минут.

«Персоль» имеет ограниченный срок хранения. Препарат необходимо держать в сухом и темном месте.

Хорошими отбеливающими свойствами обладают также аптечная перекись водорода и ее заменитель— гидроперит; на ведро горячей воды вливают 3 столовые ложки перекиси водорода (аптечной) или 9 таблеток гидроперита. В этом растворе белье держат полчаса. Затем его полощут, отжимают и сушат как обычно. Сушка на солнце также способствует отбеливанию.

«Чайка»— средство для отбеливания, выпускается в порошке и таблетках.

Порошок или таблетку растворяют в воде и в полученный раствор погружают белье. В результате белье приобретает белизну и не требует подсинивания.

«Отбеливатель» представляет собой смесь двух отбеливателей: оптического и химического. Рекомендуется для отбеливания изделий из неокрашенных тканей: капроновых, нейлоновых, шелковых, шерстяных, хлопчатобумажных и льняных.

Перед отбеливанием выстиранная вещь должна быть освобождена от всяких металлических предметов. В эмалированную или алюминиевую посуду засыпают порошок и растворяют его в теплой воде из расчета 20 г порошка на 10 л воды. Изделие, подлежащее отбеливанию, полностью погружают в раствор и затем нагревают.

При отбеливании капроновых, нейлоновых, шерстяных и шелковых изделий нагревание производят до температуры 50° и выдерживают при этой температуре 15—20 минут.

Хлопчатобумажные и льняные изделия можно отбеливать при более высокой температуре, но не доводя раствор до кипения.

После отбеливания изделие следует прополоскать сначала в теплой, а затем в холодной воде. В тех случаях, когда сильно пожелтевшая вещь не отбелилась с первого раза полностью, отбелку следует повторить.

«Хлорокс»— отбеливающее и дезинфицирующее средство, применяется для отбеливания хлопчатобумажных и льняных тканей белого цвета, а также для белых тканей из синтетических волокон.

«Хлорокс» можно применять при замачивании белья или после его стирки.

Белье смачивают водой, слегка намыливают и погружают в воду, в которую наливают раствор «Хлорокса» из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды. Через 3—4 часа белье отстирывают с мылом и прополаскивают.

Белье после стирки погружают в воду, в которую предварительно наливают раствор «Хлорокса» из расчета 1 столовая ложка на 1 л воды, выдерживают в этом растворе около часа, затем тщательно прополаскивают.

Подсинивающие средства. Для придания белью чистого белого цвета его подсинивают. Одним из лучших средств для подсинивания хлопчатобумажного и льняного белья является синька ультрамариновая.

Синька водорастворимая. Содержимое пакета вы-

сыпают в плотную хлопчатобумажную ткань, перевязывают ниткой и подкрашивают воду до желаемого оттенка.

Синька метиленовая. Содержимое пакета (25 г) надо предварительно растворить в 1 л воды и процедить через плотную ткань, а затем небольшими порциями раствора подкрашивать воду до желаемого оттенка. Синька метиленовая выпускается также и в жидком виде.

Синька индигокарминовая выпускается в порошке, таблетках и в виде раствора. При подсинивании придает белью слабый зеленоватый цвет. Способ применения тот же.

Стирка шерстяных вещей. Прежде чем стирать шерстяную вещь (а это не рекомендуется делать часто), проверьте, не линяет ли она. Оторвите от нее нитку и опустите на несколько минут в горячую мыльную воду, а затем заверните в белую тряпочку из хлопчатобумажной ткани и высушите. Если тряпочка останется чистой, можете стирать вещь.

Шерстяная одежда стирается с изнанки в теплой мыльной воде. Употребляйте при стирке мыло для бритья, детское или же соответствующие мыльные препараты. Выстиранную вещь прополощите несколько раз в такой же теплой воде. При последнем полоскании добавьте в воду столовую ложку глицерина, чтобы шерсть не свалялась, и несколько капель нашатырного спирта, который удаляет пятна и освежает цвет. Если вы к тому же добавите в воду немного уксуса, одежда не полиняет. Выжимайте вещь, не выкручивая ее. Сушите на ровной поверхности, подложив снизу махровое полотенце. Не следует сушить шерстяную вещь на вешалке, так как она провиснет и потеряет свою форму.

Если вещь линяет, стирайте ее в чуть тепловатой мыльной воде, предварительно добавив соли и уксуса. Сушите в тени на проветриваемом месте с изнанки.

Стирка одежды из натурального шелка. Белый натуральный шелк не желтеет при стирке, если перед этим несколько минут подержать его в прохладной мыльной воде, в которой растворено немного буры. При стирке не следует тереть ткань, а лишь слегка отжимать ее. Полоскать в прохладной воде с раствором нашатырного или чистого спирта (столовая ложка спирта на 4—5 л воды).

Одноцветный натуральный шелк светлых тонов надо стирать в слабом растворе буры. Полоскать в прохладной воде, в которую добавить немного уксуса для освежения цвета.

Мыло — враг пестрых и одноцветных шелковых тканей ярких тонов. Их нужно стирать без мыла, предварительно почистив загрязненные места бензином, спиртом, скипидаром или другим растворителем.

Пестрые шелковые ткани не теряют своего цвета, если стирать их в «картофельной» воде. Приготовить ее нужно так: почистить картофель, нарезать тонкими ломтиками и залить кипятком (1 кг картофеля на 1—2 л воды). Погрузить в эту воду ткань, накрыть таз крышкой и держать 2—3 часа, пока вода не остынет. Затем слегка отжать и снова замочить в той же воде, добавив немного спирта. Постирать, слегка отжимая ткань, потереть загрязненные места, несколько раз сполоснуть в прохладной воде (но не в холодной).

Шелковые платья и белье нежных тонов хорошо отстирываются в воде, в которой предварительно замачиваются отруби.

Стирка одежды из искусственной ткани. Одежду из искусственной материи надо стирать в теплой мыльной воде, лишь несколько раз окунув. Затем одежду хорошо прополоскать в чистой воде, повесить на вешалку, выровнять руками концы и оставить сохнуть в тени. Снять влажной.

Нейлоновые, капроновые или перлоновые ткани нужно стирать в теплом мыльном растворе (туалетное мыло, мыло для бритья или детское) при температуре 60—70° для белых и 40—50° для окрашенных. Выстиранные вещи тщательно прополоскать в теплой, а затем в холодной воде. Для белых тканей в последнюю промывную воду хорошо добавить немного синьки, что вернет им прежнюю свежесть. Если белая блузка уже пожелтела, попробуйте отбелить ее, положив на 10 минут в раствор из 6—7 л воды, 3—4 столовых ложек перекиси водорода и столовой ложки уксуса.

Чистка и стирка изделий из синтетики. В последние годы появилось много изделий из синтетического волокна и трикотажа. Стирка и чистка их требует соблюдения особых условий.

Например, плащ из ткани «болонья» расстелите на столе, влажную щетку (или капроновую губку) намыльте мылом типа «Детское» или любым стиральным порошком. Легкими движениями, без нажима, протрите плащ по направлению от воротника книзу. Затем прополощите теплой водой, повесьте на плечики, и вода стечет. Ни выжимать, ни выкручивать нельзя. Сушите плащ подальше от печи и других источников тепла. На солнце сушить его также не рекомендуется.

Так же можно чистить шубы из искусственного меха, поролоновые пальто.

Следует помнить, что шубы из искусственного меха, плащи капроновые и из ткани «болонья» нельзя хранить около нагревательных приборов, пересыпать нафталином, гладить утюгом, оставлять подолгу на солнце.

Трикотажные изделия из синтетических ниток можно стирать

в мыльном растворе (но без соды) или в растворе стирального порошка. Вода должна быть не горячей (до 40°). Когда будете полоскать — сначала в теплой, а потом в холодной воде,— добавьте немного уксуса. После полоскания вещь слегка отожмите, закатайте в махровое полотенце или в мягкую ткань, которая впитает воду, а затем, хорошенько расправив, сушите на воздухе. Перед первой стиркой очертите на бумаге контуры изделия. После каждой стирки при просушивании прикалывайте его булавками по контуру на бумаге или по выкройке. Тогда оно не потеряет своей первоначальной формы.

Капроновые чулки покупайте строго по размеру. В этом случае они дольше носятся. Стирать их рекомендуется ежедневно. После стирки чулки не выкручивают, а только отжимают, закатав в полотенце. Вешают для просушки, укрепив за носок прищепкой.

Блузки, платья, мужские верхние рубашки из капрона, нейлона и других синтетических тканей можно стирать в теплой воде с разведенным в ней порошком. Изделие кладут в воду примерно на полчаса-час, затем слегка простирывают в этой же воде, не добавляя новой порции порошка и не пользуясь мылом. Особенно загрязненные места (например, воротники и манжеты мужских рубашек) следует потереть мягкой щеткой или капроновой губкой. Выжимать и выкручивать вещь не надо, ее следует, после того как стечет вода, завернуть ненадолго в махровое полотенце, затем блузки и рубашки из нейлона повесить на плечики, расправив воротники и манжеты.

Белые блузки из капрона и нейлона иногда после нескольких стирок приобретают грязновато-серый или желтый оттенок. В этом случае их следует подсинить.

Изделия из лавсана хорошо моются в теплой воде даже без мыла. Ткань эта похожа на натуральную шерсть, она не мнется, складки, заложенные на брюках при их изготовлении, не исчезают от стирки, поэтому костюмы из лавсана гладить не нужно. Лавсановые меха пересыпать нафталином на лето не надо — моль не трогает их.

Прорезиненные плащи сначала очистите от грязи и пыли, затем замочите в теплой воде с содой (2 столовые ложки соды на 25 л воды) и разложите на столе. Намочите платяную щетку пеной нейтрального высококачественного мыла и тщательно протрите плащ. Прополощите его в содовом растворе (доза — та же), затем два раза — в теплой воде и, наконец,— в воде с уксусной эссенцией (чайная ложка на ведро). Удобнее всего прополаскивать плащ, повесив на плечики и поливая на него из лейки. Для просушки повесьте его на плечики, вылейте воду из карманов и протрите их сухой тряпкой. Пятна на проре-

зиненном плаще нельзя выводить бензином: резина может раствориться. Гладить такие плащи тоже не рекомендуется — они могут покоробиться, даже если утюг и не слишком горячий.

ГЛАЖЕНЬЕ

Для большей долговечности и сохранения внешнего вида вещи после стирки гладят обыкновенным или электрическим утюгом. Чтобы при глаженье не испортить вещи, надо содержать утюг в чистом состоянии. Особенно часто на утюге появляются ржавые пятна. Удаляют их следующим образом: нагревают немного утюг и смазывают его пчелиным воском, затем шерстяную тряпку посыпают солью и чистят. Можно удалить ржавые пятна на утюге и при проглаживании им бумаги, посыпанной ровным слоем поваренной соли с мелко настроганным парафином. Удаляют ржавчину с утюга и более простым способом: на слегка смоченную тряпку насыпают немного порошка «Блеск» и сильно натирают «подошву» утюга, а затем протирают сухой тряпкой.

Перед глаженьем большинство вещей увлажняют. Степень увлажнения и температура утюга зависят от качества ткани.

Например, сильный нагрев утюга требуется при глаженье льняного и хлопчатобумажного белья; средний — для изделий из шерсти и натурального шелка, слабый — для искусственного щелка, крахмального хлопчатобумажного белья, трикотажа, маркизета, батиста и других тонких тканей.

Гладить надо справа налево, начиная с широкой части вещи по направлению к узкой. Прежде всего гладят мелкие детали: рукава, воротники, манжеты, карманы, вышивки, кружева.

Если при глаженье на ткани появились блестящие полосы, смочите их водой и прогладьте залоснившийся участок через сухую ткань.

Изделия из натурального и искусственного шелка гладят в сухом состоянии с изнанки.

Вещи из шерстяных тканей рекомендуется гладить сухими, но через влажное полотно, а иногда просто с изнанки, без полотна. Влажные шерстяные вещи следует гладить до полного их высушивания, иначе они могут потерять свою форму.

Шелковые трикотажные изделия гладят с изнанки или через влажную ткань. Не следует гладить одно и то же место до тех пор, пока ткань, через которую производят глаженье, окончательно не высохнет.

Рекомендуется шелковые трикотажные изделия вообще не гладить. Правильную форму этим вещам можно придать, потягивая их в полусыром состоянии в нужных направлениях.

Капроновые изделия и вещи из ацетатного шелка гладят слегка теплым утюгом или совсем не гладят.

Белое белье гладят с лицевой стороны, только места с вышивкой — с изнанки.

При глаженье носовых платков, салфеток, полотенец сначала разглаживают кромки, а потом середину.

Простыни перед глаженьем потягивают по продольной нитке, а затем гладят с лицевой стороны.

Хлопчатобумажное белье лучше гладить увлажненным. Сбрызгивать белье веничком или пульверизатором желательно горячей водой, так как она равномернее, чем холодная, увлажняет одежду. Сбрызнутое белье закатывают, дают ему некоторое время отлежаться для равномерного увлажнения, а затем гладят.

Крепы и ткани с выпуклым рисунком гладят сухими и не слишком горячим утюгом.

Изделия из чесучи гладят совершенно сухими.

Ткани, скроенные в косом направлении, гладят по долевой нитке, при таком глаженье образовавшиеся при носке отвисшие и вытянутые места примут первоначальную форму.

Юбки и платья с гофре и плиссе к глаженью готовят еще перед стиркой. Тонкой мягкой ниткой крупными свободными стежками прометывают края всех складок, после стирки вещи сушат на вешалке, хорошо расправив и потянув в нужном направлении складки. При такой подготовке глаженье складок не представляет трудности.

Перед утюжкой костюмов их надо хорошо очистить от пыли и грязи и удалить пятна. Утюжить надо через влажное полотно (чтобы материал не блестел) до тех пор, пока полотно не высохнет.

Утюжить костюмы лучше всего на доске, обтянутой плотным сукном, сверху обшитым чистым полотном.

Пиджаки и жакеты начинают гладить с рукавов, причем сначала гладят подкладку рукавов. При глаженье рукавов пользуются специальной доской небольшого размера с закругленным краем, причем один конец доски прикреплен к подставке. Доску также обтягивают толстой и плотной тканью. После рукавов утюжат верх пиджака, вкруговую от борта к борту, и полы, затем воротник, спину и, наконец, подкладку. Подкладку гладят отдельно. В последнюю очередь отутюживают борта.

Жакет утюжат с лицевой стороны. Через тряпку проглаживают только переднюю сторону жакета.

Брюки от носки быстро теряют форму, утрачивают линию передней складки, поэтому их утюжат наиболее часто — через 10—15 дней.

Каждую штанину утюжат отдельно. Брюки складывают так, чтобы наружный боковой шов совпадал с внутренним. Утюжат штанину сначала со стороны шаговых, а затем боковых швов. Брюки начинают гладить снизу, крепко прижимая края утюгом. Затем гладят пояс, подкладку его. Карманы и подкладку брюк гладят отдельно.

Чтобы сделать некоторые детали вещей более тонкими и плотными, например, карманы, края, их следует утюжить с прессовкой. С этой целью эти места покрывают увлажненной тряпкой и оставляют на них утюг на 2—3 секунды. Края вещей при этом надо выравнивать. Затем покрывают сухой тряпкой и прессуют до полного высыхания.

Платье, блузки, комбинации, юбки, мужские рубашки, галстуки вначале гладят с изнанки, а затем с лицевой стороны. Складки гладят тоже с лицевой стороны, чтобы они не разошлись.

Гладить надо по прямой нитке, вдоль и поперек. Если при глаженье надо вытянуть шов, например на отложном воротничке, то нужное место покрывают тряпочкой и левой рукой осторожно тянут и расправляют угол или шов, а правой рукой проводят по его кончику утюгом.

Если надо сократить вытянувшийся шов, особенно в изделиях из шерстяных тканей, утюжат очень горячим утюгом через влажную тряпочку, время от времени прижимая утюг к наружному шву и давая пару пропитать всю материю. Утюжат до тех пор, пока тряпка не станет совершенно сухой.

При глаженье юбки, комбинаций, платья, сначала отглаживают верхнюю часть, а также вырез, воротник, плечи, тесьму, кружева, затем нижнюю оборку комбинации, юбки или платья. Гладят вначале поперек, а потом вдоль изделия, расправляя кончиком утюга образовавшиеся складки.

Чтобы при глаженьи платья на ткани не отпечатывались швы и вытачки, надо сначала выгладить платье целиком, шерстяное — через влажную тряпку, шелковое — с изнанки, отутюжить все вытачки и разрезы вместе с припуском на швы, а затем подвести утюг под припуск и осторожно разгладить оставшиеся следы.

Подшивку на юбке или платье из толстой ткани надо гладить осторожно, не вытягивая ткань, отутюживая линию сгиба и лишь слегка отпаривая место подшивки.

Выглаженное платье лучше надевать после того, как оно остынет, тогда оно не будет мяться.

Сложнее выгладить верхнюю мужскую рубашку.

Накрахмаленную рубашку раскладывают на гладильной доске и смоченной в теплой воде полотняной тряпкой с двух

сторон протирают поверхность воротничков, манжет и грудки для удаления излишка крахмала.

Надо, чтобы накрахмаленные части были умеренно влажными, так как очень влажные гладятся с трудом, сухие— не приобретают достаточной жесткости.

Утюг должен быть хорошо нагрет, тогда ткань не будет прилипать к нему.

Гладить надо начинать с воротника. Если он двойной — сначала нижнюю часть, соприкасающуюся с шеей, и с изнаночной стороны, ведя утюг с одного конца к середине. Затем с другого конца также к середине. После чего эту же часть проглаживают с лицевой стороны.

Верхнюю часть воротника тоже сначала гладят с изнанки, а затем с лицевой стороны в том же направлении.

Согните воротник и место сгиба смочите водой, чтобы оно было эластичным. Отгладьте сложенный воротник, закругляя его. Для этого его кладут внутренней стороной вверх, утюг ставят на левый конец и медленно ведут его в правую сторону. Левой рукой придерживают левый конец воротника, приподнимая его и сгибая вслед за утюгом (так же делают и с другого конца).

Манжеты гладят так же, как и воротник. Сначала с изнанки, а затем с лицевой стороны в продольном направлении.

Двойные манжеты складывают вдвое пополам и закругляют.

Затем рубашку надевают на доску и начинают гладить прежде ту сторону, на которой находятся пуговицы.

КРАШЕНИЕ

В домашних условиях далеко не все ткани можно хорошо окрасить. Почти невозможно добиться ровной окраски, даже в темный цвет, тканей, с набивным цветным или белым рисунком, пестротканых и пестровязаных изделий, а также натурального шелкового полотна и чесучи, капрона и нейлона. Сильно и неровно выгоревшие шерстяные вещи можно хорошо выкрасить только в темные цвета — черный, темно-коричневый и темно-синий. Нельзя красить изделия из прорезиненных тканей, так как резина не выдерживает высокой температуры, а также спортивный нательный трикотаж, так как окрашенная вещь может полинять. Совершенно не окрашиваются ткани из ацетатного шелка, стеклянного волокна и некоторых синтетических волокон (хлорина, нитрона).

Чтобы правильно выбрать краситель, нужно предварительно определить, из какого волокна сделана ткань. Для этого вдоль и поперек ткани выдергивают по небольшой нити и осторожно

поджигают их спичкой: если нить горит быстро, ровно, ярким пламенем с запахом жженой бумаги и оставляет легко рассыпающуюся золу, то это волокно растительного происхождения (хлопковое, льняное) или вискозный искусственный шелк. Ацетатный шелк тоже горит быстро, но на конце нити образует спекшийся твердый шарик темно-бурого цвета; вне пламени горение прекращается. Капрон или нейлон не горят, а плавятся, образуя мягкий шарик. Нить из волокна животного происхождения (шерсть, натуральный шелк) горит плохо, на конце нити образуется черный спекшийся шарик, при горении распространяется запах жженого пера.

Происхождение шелковых нитей можно распознать и иначе: нить опускают в ацетон; если это ацетатный шелк или один из видов синтетического волокна, то нить через некоторое время растворится; вискозный и натуральный шелк не растворяются. Можно испытать нить на разрыв в сухом и влажном состоянии. Если влажная нить окажется значительно менее прочной, чем сухая, то это означает, что шелк — вискозный.

Для домашнего крашения вещей из различных тканей имеются 4 вида красителей:

1. Для хлопчатобумажных, льняных тканей и тканей из искусственного (вискозного) шелка. 2. Для шерстяных тканей. 3. Для тканей из натурального шелка. 4. Для всех видов волокон и их смесей, за исключением ацетатного шелка и синтетических волокон, универсальные красители «Балтика». Универсальные красители применяют для крашения смешанных тканей и во всех случаях, когда есть сомнение в однородности окрашиваемого материала.

Один пакет красителя рассчитан на окраску 400 г вещей. Изделия и ткани из натурального шелка требуют вдвое большего количества красителя, поэтому один пакет рассчитан на 200 г материала.

Если вес окрашиваемой вещи соответствует весу, указанному в рецепте на пакете с красителем, то белые вещи окрасятся в тот цвет, который указан на этикетке красителя. При крашении цветных материалов окраска получается иной, так как происходит смешение цветов (например, ткань желтого цвета, окрашенная синим красителем, приобретает зеленый цвет). Ниже приводится таблица, по которой можно выбрать краситель для перекрашивания цветных материалов в нужный цвет.

Вещи темных цветов можно окрашивать в тот же, но более темный цвет или в черный. В черный цвет можно перекрашивать вещи всех цветов, но перекрашенное изделие будет иметь оттенок первоначального цвета. Для получения более правильного черного цвета при перекраске изделий, окрашенных в красный,

бордо и коричневый цвета, на каждый пакет черного красителя надо добавить $^{1}/_{3}$ пакета зеленого или темно-зеленого красителя. При перекраске зеленых материалов на 1 пакет черного красителя надо добавить $^{1}/_{5}$ пакета фиолетового или коричневого красителя.

При отсутствии универсальных красителей, смешанные ткани можно окрашивать красителями для хлопчатобумажных тканей следующих цветов: бордо, темно-синий, кубовый, зеленый, темно-зеленый, коричневый, темно-коричневый, черный.

Натуральный шелк красят не только специальными красителями, но и красителями для хлопчатобумажных тканей в оранжевый, красный, бордо, вишневый, фиолетовый, электрик, голубой, васильковый, темно-зеленый, темно-коричневый, черный цвет и красителями для шерсти — в синий и темно-синий цвет.

Так как ткани вырабатываются из многих видов различных волокон, а также из смешанных волокон, и определить, из какого волокна сделана ткань, трудно, то в сомнительных случаях перед крашением всей вещи следует испробовать действие красителя на небольшом кусочке ткани, опустив его в горячий раствор на 5—10 минут.

Подготовка посуды и воды для крашения. Красить вещи следует в совершенно чистой эмалированной посуде. В случае применения оцинкованной или алюминиевой посуды перед крашением следует тщательно очистить ее от накипи. Для крашения шерсти алюминиевая посуда мало пригодна (она травится). Посуда должна быть такой емкости, чтобы в ней можно было свободно уложить материал, не уминая его, и чтобы в течение всего времени крашения он был покрыт красильным раствором. Чем больше объем красильного раствора, тем ровнее окрасится материал.

Для крашения лучше брать мягкую дождевую или снеговую воду. Жесткую воду предварительно надо умягчить содой или нашатырным спиртом (для крашения шерсти — уксусом), мутную воду — отстоять.

Для переворачивания материала во время крашения необходимо иметь 2 гладкие деревянные палки, достаточно прочные, чтобы они могли выдержать вес мокрого материала.

Подготовка тканей, пряжи, изделий к крашению. Ткани и изделия перед крашением очистить от пятен и выстирать. С новых хлопчатобумажных и льняных тканей удалить слой крахмала, прокипятить их в мыльно-содовом растворе 30—45 минут (кипячению подвергают также хлопчатобумажную пряжу). С шерстяной и полушерстяной пряжи удалить излишний жир, промыв ее в течение 30 минут в мыльно-содовом раст-

воре (25 г соды и 25 г высокосортного мыла на 10 л воды) при температуре 40—50° или в растворе нашатырного спирта (50 г 25% нашатырного спирта на 10 л воды) при тех же условиях. Все вещи, подвергавшиеся химической чистке, стирке или выварке, перед крашением освободить от остатков растворителей, мыла, соды, хорошо прополоскав их в теплой воде. После химической чистки лучше их отутюжить. Вещи, с которых не удается удалить пятна, можно перекрашивать только в очень темные цвета.

Металлические пуговицы, крючки и украшения перед крашением отпороть, чтобы избежать образования ржавых пятен. Мотки шерстяной пряжи перевязать в нескольких местах, чтобы они не запутались, при их переворачивании, и нанизать их на веревку. При крашении вещей с подкладкой подкладку в нескольких местах подпороть, чтобы вещи не всплывали. Вещи, которые после перекраски будут перешиваться, красить в распоротом виде.

Приготовление красильного раствора. Необходимое количество красителя высыпать в небольшую посуду и понемногу, постоянно помешивая, подливать кипяченую теплую воду до образования жидкой тестообразной массы без комков. Затем, продолжая помешивать, состав долить горячей кипяченой водой из расчета 0,5 л воды на 1 пакет красителя. Полученный раствор процедить через чистую тряпочку, вылить в посуду для крашения, предварительно заполненную теплой (40—50°) водой, и размешать.

Крашение. Подготовленный к крашению материал, перед крашением замочить в теплой воде, слегка отжать, тщательно расправить и опустить в красильный раствор. Чтобы окраска получилась ровной, во время крашения нужно поворачивать материал как можно чаще, пользуясь для этого двумя палками: одной палкой поддеть красящуюся вещь и поднять ее над посудой, другой — слегка расправить складки, поддеть другой конец вещи и опустить ее опять в посуду. При добавлении в красильный раствор соли, уксуса или красителя материал следует обязательно приподнять из раствора и раствор хорошо размешать. Мотки шерстяной и хлопчатобумажной пряжи, нанизанные на веревку, концы которой при крашении должны лежать на краях посуды, вытащить за веревку, разровнять палкой (чтобы нитки прокрасились внутри мотка) и снова опустить в посуду. Тонкие шелковые вещи перемешивать осторожно, чтобы не повредить их.

Ткани и изделия из хлопка, льна и искусственного (вискозного) шелка. В подогретый до 40—50° красильный раствор положить окрашиваемое изделие и постепенно

Цвет окрашиваемого материала	Цвет красителя	Цвет, получаемый при перекраске
Красный	Синий Желтый Коричневый Зеленый Фиолетовый Серый	Фиолетовый Оранжевый Красно-коричневый Коричневый Красно-фиолетовый Темно-красный
Синий	Красный Желтый Коричневый Зеленый Фиолетовый Серый	Фиолетовый Зеленый Темно-коричневый Сине-зеленый Сине-фиолетовый Темно-синий
Желтый	Красный Синий Коричневый Зеленый Фиолетовый Серый	Оранжевый Зеленый Желто-коричневый Желтовато-зеленый Зеленовато-коричневый Гороховый
Коричневый	Красный Синий Желтый Зеленый Фиолетовый Серый	Красно-коричневый Темно-коричневый Желто-коричневый Хаки Темно-коричневый Темно-коричневый
Зеленый	Красный Синий Желтый Коричневый Фиолетовый Серый	Коричневый Сине-зеленый Желтовато-зеленый Хаки Зеленовато-коричневый Серо-зеленый
Фиолетовый	Красный Синий Желтый Коричневый Зеленый	Красно-фиолетовый Сине-фиолетовый Зеленовато-коричневый Темно-коричневый Зеленовато-коричневый
Серый	Красный Синий Желтый Коричневый Зеленый	Темно-красный Темно-синий Гороховый Темно-коричневый Серо-зеленый

нагревать раствор до слабого кипения. Через 15—20 минут после начала кипения, при размешивании, влить раствор соли (2 ст. ложки, разведенные в 2 л горячей воды, на 1 пакет красителя) и продолжать крашение при слабом кипении еще 30—40 минут. Затем снять с огня и красить еще 30 минут в остывающем красильном растворе, не прекращая перемешивания. Окрашенное изделие вынуть, дать жидкости стечь и хорошо прополоскать. Соль можно всыпать непосредственно в красильный раствор, но в этом случае окрашиваемую вещь следует обязательно вынуть и опустить ее только через 3—5 минут, когда вся соль растворится.

При крашении в светлые тона соли кладут вдвое меньше (1 ст. ложку на 2 л воды). Если есть возможность измерить температуру красильного раствора, то крашение лучше вести при 80—90°, а не при кипении. Ткани и изделия из искусственного шелка красят таким же образом, но раствор подогревают до 30°, крашение ведут при 60—70° (как терпит рука). Поваренной соли не добавляют.

Шерсть и шерстяные изделия. В красильный раствор при размешивании добавить на каждый пакет красителя 1 ст. ложку уксусной эссенции или 1,5 стакана столового уксуса и 1 ст. ложку поваренной соли, растворенной в 1 л воды. Опустить окрашиваемое изделие и постепенно нагревать раствор до кипения. При кипении красить в течение 1 часа. Если после часа кипения раствор еще сильно закрашен, а материал окрашен недостаточно, то красильный раствор нужно немного остудить, добавить половинное количество (от ранее взятого) уксуса и красить при кипении еще 30 минут. Окрашенный материал охладить в растворе, не прекращая перемешивания, вынуть, дать жидкости стечь и хорошо прополоскать.

Ткани и изделия из натурального шелка и полушелка. В 1 л горячей воды растворить поваренную соль (1 ст. ложку на 1 пакет красителя) и при размешивании влить в красильный раствор, опустить окрашиваемую вещь и постепенно нагревать в течение 30—45 минут, затем прекратить нагревание и красить еще 30 минут в остывающем красильном растворе, не прекращая перемешивания. Окрашенное изделие вынуть, дать жидкости стечь и хорошо прополоскать.

По этому способу натуральный шелк и полушелк можно окрашивать не только специальными красителями, но и некоторыми красителями для хлопчатобумажных тканей (перечень приведен выше).

Полушерстяные ткани и изделия. Полушерстяные ткани красят «универсальными красителями» и некоторыми красителями для хлопчатобумажных тканей (перечень приведен

выше) по способу, описанному для крашения натурального шелка, но с двойным количеством поваренной соли.

При более низкой температуре сильнее окрашиваются растительные волокна, а при более высокой (в особенности при кипении) сильнее окрашиваются животные волокна. Поэтому после окончания крашения при кипении надо взять образец окрашенной ткани, высушить его под утюгом и проверить равномерность окраски нити из шерсти и хлопка. Если цвет шерстяных нитей окажется светлее бумажных, то следует продолжить крашение при кипении до тех пор, пока вещь не окрасится равномерно. Если и при продолжительном кипячении (45 минут — 1 час) не удается выровнить окраску, добавить $^1/_2$ ст. ложки уксусной эссенции и красить еще 15 минут, крашение в остывающем красильном растворе в этом случае необязательно. Если шерстяные нити окрасятся сильнее хлопчатобумажных, крашение при кипении прекратить и красить в остывающем растворе до тех пор, пока окраска не выровнится. В случае, если окраска все же не выровнится, добавить немного красителя и красить при температуре 66—70° еще 30 минут.

Обработка окрашенного материала и изделий. Выкрашенную вещь хорошо прополоскать в теплой воде, меняя ее до тех пор, пока она не станет чистой. Затем, окрашенное изделие промыть в холодной воде. Натуральный шелк после прополаскивания в холодной воде следует еще прополоскать в холодной воде с уксусом (на 5 л воды 1 ст. ложка уксусной эссенции или $^1/_4$ л столового уксуса). Тяжелые и крупные вещи следует прополаскивать особенно тщательно.

Промытый материал отжать как можно лучше и высушить. Изделия из шелка выкручивать нельзя. Шерстяные, шелковые и трикотажные вещи для просушивания не следует вешать: от этого они растягиваются и теряют форму, могут также образоваться «затеки». Такие вещи лучше закатать в чистое полотенце или простыню и несколько раз отжать. Отжатую вещь разложить и растянуть по форме и в таком виде сушить. Легкие вещи можно сушить на плечиках. Окрашенные материалы и изделия не рекомендуется сушить у печки и на солнце.

Причины неудовлетворительной окраски и способы исправления ее. При крашении в домашних условиях окраска часто получается неровной, с пятнами, непрочной. Большей частью это происходит от неправильного выбора красителя, нарушения правил крашения и плохого состояния окрашиваемых вещей.

Неровная окраска главным образом является результатом плохого перемешивания, недостаточного объема красильного раствора, всплывания материала при крашении, неравномерно

выцветшей первоначальной окраски, неудаленных с изделия пятен от различных загрязнений и использования грязной посуды для крашения.

Окраска вещей из хлопчатобумажных и вискозных тканей может выровниться при нагревании их в мыльном растворе в течение 30—40 минут, в случае необходимости — при повторном перекрашивании. На шерстяных вещах окраска выравнивается при нагревании их в растворе нашатырного спирта (50 г на 5 л воды) в течение 30 минут при температуре 40—50°. Если вещь после окраски линяет, ее надо дополнительно промыть или выстирать для удаления излишнего красителя.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Чтобы удлинить срок носки обуви, ее нужно регулярно чистить, правильно хранить и надевать. Туфли, во избежание заминки задника, надевать с помощью рожка.

Особенно тщательно надо очищать обувь от пыли и грязи, так как они обезжиривают кожу, делают ее легкопромокаемой, жесткой. Скопление грязи на рантах разрушает низ обуви. Поэтому сразу же, как только обувь снимают, ее надо очистить от пыли и грязи. Смазывать кремом обувь надо не реже двух-трех раз в неделю. Крем наносят тонким слоем, а на места, быстрее изнашивающиеся,— гуще, на голенища, носки и задники — меньше. Когда крем впитается, обувь чистят щеткой, а затем, чтобы придать блеск,— бархоткой или суконкой.

Если грязь удаляют влажной тряпочкой, то обувь следует смазывать кремом сразу же после очистки от грязи.

Мокрую обувь необходимо протереть сухой тряпкой и сушить только при комнатной температуре.

Очень хорошо раз в неделю протирать кожаную обувь тряпочкой, смоченной в скипидаре или бензине. Эти растворы уничтожают пятна на коже и остатки крема. Через некоторое время обувь надо смазать кремом и навести блеск.

Если новая обувь сильно жмет, в ботинок или туфлю наливают немного спирта или одеколона и сразу надевают. Обувь принимает форму ноги и становится мягкой. Такие же результаты получаются, если полить обувь спиртом или одеколоном снаружи.

В теплое время года можно растянуть тесную обувь, если на ночь набить ее хорошо размятой влажной бумагой.

Если обувь жмет в одном определенном месте, на это место надо накапать воск или парафин от горящей свечи и сразу же

натянуть на несколько дней на колодку. Это место заметно растянется.

Иногда новая обувь как бы «жжет», особенно в теплую погоду. Чтобы избежать этого ощущения, надо изнутри протереть обувь водой с уксусом.

Лаковые туфли не следует носить ежедневно, тем более в плохую погоду. Это непрактично, да и не полезно, слой лака не дает коже нормально дышать, ноги потеют, могут начать отекать. К тому же от сырости и уличной грязи блестящая лаковая поверхность постепенно тускнеет, покрывается мелкими трещинками.

Новые лаковые туфли не надо чистить — достаточно протереть их мягкой фланелевой тряпочкой, смахнуть пыль и грязь. Можно почистить туфли кусочком ваты, смоченным в молоке, а когда подсохнут — потереть разрезанной луковицей, затем той же тряпочкой.

Если туфли потрескались, потеряли блеск, смажьте их чуть-чуть вазелином, потом сырым яичным белком и долго полируйте фланелью. Или иначе: нанесите тонкий слой касторового масла, а через 15 минут протрите тряпочкой.

Храните лакированную обувь на колодке или набивайте в носки мягкие тряпки, бумагу. Чтобы не поцарапать, держите туфли в чехлах из старых чулок.

◆ **Замшевую обувь можно чистить специальной щеточкой только после того, как она совершенно высохнет. Пятна попробуйте потереть школьным ластиком или шкуркой. Белые подтеки, к сожалению, вывести нельзя.**

Ворс на замшевой обуви можно освежить, если подержать туфли над струей пара из чайника. Можно воспользоваться и аэрозолем «Замвел».

Очень грязную замшевую обувь можно иногда мыть теплой водой с любым стиральным порошком. Мойте тряпкой, стараясь, чтобы воды было поменьше, а потом протрите сухой тряпкой. Не забудьте, когда поставите туфли сушить, плотно набить их ветошью или мягкой бумагой.

На замшевых сапожках от сырости часто появляются некрасивые, белесые разводы. Избавиться от них трудно. Старайтесь, по возможности, оберегать замшу от воды, если же не удалось, сразу, как придете домой, набейте сапоги бумагой, высушите, а потом тщательно почистите щеткой. Если пятна остались, помойте теплой водой с мылом. Сильно загрязненную обувь сначала протрите мокрой тряпкой, а потом уж сушите и чистите.

◆ **Если вы много ходили под дождем и промочили обувь, набейте туфли или ботинки газетной бумагой и дайте высохнуть вдали от источника тепла, так, чтобы подметка ни к чему не прикасалась, иначе кожа затвердеет и порвутся нитки, которыми прошита подошва.**

Чтобы кожаные туфли не затвердели, натрите их, после того как просохнут, вазелином, а спустя несколько часов почистите, как обычно. Если на коже образовались белые пятна — затеки, потрите их столовым уксусом.

◆ **Резиновые сапожки или боты долго сохранят красивый блеск, если мыть их теплой водой, насухо вытирать и полировать мягкой тряпкой, смоченной несколькими каплями глицерина.**

◆ Цветные сапожки из пластика хорошо чистить вазелином: они блестят, не лопаются и не дают трещин.

◆ Новую обувь не надевайте в первый раз в дождь: сначала поносите ее при сухой погоде. Поры подметок заполняются песком, и туфли будут меньше промокать. Кстати, чтобы обувь не промокала, чаще чистите ее кремом.

◆ Плесень с обуви хорошо снимается смоченной в бензине тряпочкой.

◆ Теплые сапожки снимайте в помещении и надевайте другую обувь — тогда ноги не замерзнут, если вы снова выйдете на улицу.

◆ Очень вреден для обуви тающий снег: он «пережигает» кожу. После прогулки по снегу сразу же смажьте обувь жирным кремом, а через некоторое время почистите.

◆ Чтобы туфли не скрипели, на подошве надо растереть несколько капель льняного или подсолнечного масла и дать просохнуть.

◆ Для обуви разного цвета — черной, коричневой, цветной — необходимо иметь отдельные щетки и крем.

◆ Обувь, как и все другие вещи, нужно время от времени проветривать и сушить на солнце.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ОБЩИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы организм и кожа были здоровыми, большое значение имеет правильное питание.

Нормальным является такое питание, когда человек получает столько калорий, сколько он их расходует.

Надо, например, знать, что людям умственного труда необходимо получать в сутки в среднем 3000 калорий, а людям, занятым физическим трудом,— 3500. Если работа не механизирована и требует физического напряжения, число калорий в суточном рационе должно быть доведено до 4000—5000, в зависимости от характера производственной деятельности и индивидуальных особенностей организма.

Питание нельзя считать нормальным, если мы худеем или полнеем. Считается, что нормальный вес тела в килограммах примерно равняется росту тела в сантиметрах минус 100. Если рост человека составляет 170 см, то его нормальный вес — около 70 кг. Отклонения в ту и другую сторону до 5% вполне допустимы.

Известно, что человек нуждается в пяти группах составных частей пищевого рациона: белках, углеводах, жирах, витаминах и минеральных солях (не считая воды). Поэтому человек может и должен питаться самыми разнообразными продуктами.

Однако нередко некоторые люди сами устанавливают для себя различные ограничения в питании.

Многие боятся, например, употреблять молочные жиры — сливочное масло, сметану, сливки, считая, что эти продукты способствуют накоплению холестерина, совсем исключают из меню яйца.

Почему-то считают вредными, особенно для людей пожилого возраста, жиры животного происхождения. Главным источником жира в рационе становятся растительные масла. Безусловно, они необходимы организму. Но в то же время для организма наиболее выгодно, если он получает не один какой-либо жир, а разнообразные жиры — растительные и животные.

В настоящее время твердо установлено, что растительные жиры должны составлять примерно $^1/_5$ часть всего суточного количества жира, потребляемого человеком. Это может быть подсолнечное, хлопковое, кукурузное масло и другие растительные жиры.

В обеспечении организма жизненно важными веществами видная роль принадлежит овощам и фруктам. Они необходимы также для поддержания хорошего цвета лица. Помидоры полезны всем. В них много органических кислот, в том числе яблочная и лимонная. Баклажаны — хороший источник калия, который способствует выведению из организма жидкости и хлористого натрия. Известно также, что соли калия усиливают сердечные сокращения.

Чтобы кожа не была грубой и сухой, не имела болезненной, бледной окраски, в рацион питания непременно должны входить витамины. Витамин А содержат овощи и фрукты: морковь, дыни, помидоры, шпинат, салат, зеленый горошек, щавель, зеленый лук, а также рыбий жир, творог, печенка, яйца. Продукты, содержащие витамин А, не должны находиться на воздухе, на свету. Овощи моют не очень горячей водой.

Витамин B_1 содержат дрожжи, печенка, грибы, тесто. Витамин B_2 — дрожжи, печенка, грибы, молоко, сыры, овощи.

Витамин С есть в картофеле, квашеной капусте, лимоне, боярышнике. Его источники — свежая зелень, ягоды и фрукты. Ешьте как можно больше сырых овощей. Добавляйте зелень в первые блюда, готовьте овощные гарниры. Блюда из продуктов, содержащих витамин С, следует готовить непосредственно перед едой.

Овощи и фрукты не только обогащают пищу витаминами и минеральными веществами, но и делают ее более вкусной и легкоусвояемой.

Питаться следует регулярно, желательно в одно и то же время, не реже трех раз в день. Пищу надо распределять так: на завтрак — около 30% всей дневной порции, на обед — 50% и на ужин — 20% рациона. Ни один из приемов пищи в течение дня не должен быть за счет других приемов, так как это неизбежно приведет к расстройству пищеварения.

Нарушают пищеварение также алкоголь и никотин.

ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон — своеобразная форма торможения. Во время глубокого сна оно распространяется на всю кору головного мозга и переходит на нижележащие его области. Сонное торможение защищает наиболее жизненно важные и вместе с тем самые хрупкие и нежные нервные клетки от переутомления. Во время сна они получают наиболее полноценный отдых и восстанавливают свою работоспособность. Треть времени в жизни человека уходит на сон.

Продолжительность сна зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек. Так, новорожденный спит примерно 20 часов; годовалый удовлетворяется 16-часовым сном; дети в возрасте 3—5 лет должны спать не менее 12 часов; школьники младших классов — 11—12 часов; старшеклассники — 8,5—9 часов; взрослые — 8 часов в сутки. Люди, выполняющие работу, связанную с сильным напряжением нервной системы, должны спать дольше. Большая продолжительность сна требуется и больным. В некоторых случаях сон применяется в качестве лечебного средства.

Чтобы наладить хороший, спокойный сон, без пробуждений, который дает полный отдых организму, надо соблюдать следующие правила:

хорошо проветривать комнату, а еще лучше — оставлять открытой форточку во все времена года;

ложиться и вставать по возможности в одно и то же время;

желательно за два часа до сна прекращать умственную работу;

пищу — легкую, в умеренных количествах — принимать за два часа до отхода ко сну, не пить чая, кофе и спиртных напитков непосредственно перед сном; не курить, в особенности в постели;

гулять за час до сна хотя бы 10—15 минут;

теплые (не горячие) водные процедуры за полчаса до сна способствуют быстрому наступлению сна;

надевать на ночь ночную рубашку, которая не стесняет дыхания и движения;

голову не накрывать одеялом и не прятать под подушку;

пожилым людям не рекомендуется спать на левом боку;

больным и слабым людям полезен послеобеденный сон;

детям особенно важно соблюдать продолжительность сна.

ГИМНАСТИКА — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Физкультура является лучшей формой активного отдыха. Каждый может и должен ежедневно выполнять какой-то мини-

мум посильных и доступных ему физических упражнений. В этот минимум входят: 15—20-минутная утренняя гимнастика; ходьба пешком на работу и домой — по 30 минут туда и обратно; пешеходная прогулка на свежем воздухе в течение 30—40 минут перед сном.

Особенно большое значение имеет утренняя гимнастика. Вставая утром, мы должны начинать свой рабочий день с выполнения комплекса утренней гимнастики. Она является первым элементом в распорядке дня каждого человека и имеет огромное значение для здоровья, заряжая человека энергией, необходимой ему для трудовой деятельности.

Полезно будет дать краткую характеристику комплекса упражнений.

Упражнение 1 — поднимание рук вверх и разведение их в стороны — укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, развивает грудную клетку, нормализует дыхание.

Упражнение 2 — поворот туловища в сторону — также в известной степени способствует укреплению мышц рук, кроме того, в выполнение этого упражнения включаются мышцы живота.

Упражнение 3 — приседание — дает возможность включать в работу мышцы ног, способствует увеличению подвижности суставов и придает большую устойчивость всему телу.

Упражнение 4 — наклон туловища вперед — позволяет тренировать мышцы ног, спины, живота и рук, укрепляет систему органов кровообращения и дыхания.

Упражнение 5 — сгибание рук в упоре — требует значительных мышечных усилий, которые увеличиваются с понижением точки упора.

Упражнение 6 — отведение ног в сторону — тренирует мышечные группы ног и туловища.

Упражнение 7 — наклоны туловища в стороны — включает в работу разнообразные мышцы. Здесь участвует мускулатура рук, ног, живота, спины и шеи.

Упражнение 8 — прыжки — стимулирует работу органов дыхания и кровообращения, тренирует мышцы ног.

Каждое из этих упражнений повторяется 4—8 раз. Виды движений можно разнообразить. Важно помнить, что комплекс должен состоять из движений, заставляющих постепенно и последовательно включаться все группы мышечной системы.

Общая продолжительность упражнений утренней гимнастики 10—15 минут, а для начинающих — 6—7 минут.

При выполнении утренней физической зарядки следует руководствоваться некоторыми общими для всех правилами:

занятия должны проводиться регулярно, систематически. Случайные уроки не дают эффекта и мало полезны;

при выполнении упражнений требуется соблюдать определенную последовательность. Организм после ночного сна еще находится в состоянии покоя. Мышцы расслаблены, дыхание поверхностное. Для того чтобы привести организм в деятельное, бодрое состояние, надо начинать с более легких упражнений, постепенно переходя к более трудным и сложным: при этом условии последовательно включаются в работу все органы и повышается тонус всего организма;

увеличение количества упражнений, увеличение нагрузки изо дня в день должно проводиться постепенно, чтобы не вызвать каких-либо неблагоприятных изменений в состоянии здоровья;

занятия физкультурой надо проводить всегда в определенное время. Это приводит к тому, что организм соответствующим образом «настраивается» и занятия дают наиболее высокий эффект;

помещение должно быть хорошо проветрено. Лучше, если позволяют условия, делать гимнастику на открытом воздухе.

Чтобы создать наибольшую устойчивость и невосприимчивость организма к заболеваниям, надо физические упражнения дополнять и подкреплять живительным и благотворным действием мощных природных факторов: воздуха, воды и солнца. Закаленному организму не страшны простудные заболевания, не приносят вреда резкие изменения климата, неблагоприятные природные факторы.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водные процедуры закаляют тело, укрепляют нервную систему, повышают трудоспособность, предохраняют от ряда заболеваний, но требуют определенного режима и соблюдения ряда обязательных условий.

Тем, кто впервые приступает к закалке при помощи водных процедур, лучше всего начать это дело летом и притом не с обливаний, а с предварительных растираний тела сухим махровым полотенцем. Это приучит кожу к раздражению и воздействию воздуха.

Порядок обтирания следующий: руки, шея, грудь, живот, спина, ноги. Такой порядок обтирания помогает венозной крови передвигаться к сердцу, тем самым облегчая его работу.

Спустя одну-две недели переходят к обтиранию водой с температурой 32—30°. При этом полотенце смачивают так, чтобы мокрые и сухие участки перемежались. Постепенно, в течение

двух-трех недель, температуру воды снижают до 20—15°. Продолжительность процедуры — 4—5 минут.

В конце каждого обтирания в теле должна ощущаться приятная теплота, если этого нет и во время обтирания появляется озноб, значит температура воды снижена преждевременно. В таких случаях лучше пользоваться более теплой водой.

Через месяц-другой, когда организм достаточно привыкнет к водным процедурам, можно переходить к ежедневному утреннему душу или обливанию. Начинать следует с температуры воды в 32—30°, понемногу снижая ее до 22—20°. Продолжительность душа или обливания 1—2 минуты, не больше.

Теплые души и ванны (36—38°) лучше принимать вечером, перед сном (это делается по назначению врача).

Купание в реке, озере или в море относится к числу наиболее полезных для здоровья процедур, но также требует соблюдения определенных правил. Купальный сезон начинают при температуре воды не ниже 21—22° и воздуха — не ниже 20°.

Первые купания должны быть кратковременными (2—3 минуты) и не более раза в день. Постепенно можно переходить к двукратным ежедневным купаниям, понемногу удлиняя их время до 10—12 минут.

Нельзя входить в воду сразу после того, как снята одежда; надо дать успокоиться пульсу и дыханию и немного остыть.

Натощак могут купаться только здоровые люди, да и то при том условии, если купание непродолжительное. Вообще купаться следует не раньше чем через полтора — два часа после утреннего завтрака. Длительное пребывание в холодной воде не разрешается. Купание же до ощущения озноба противопоказано всем без исключения.

После купания в море желательно обмыть лицо пресной водой, чтобы соли не оказали на кожу раздражающего действия.

По совету врача можно пользоваться хвойными ваннами, вполне доступными и в домашних условиях. Принимать ванну лучше через час после еды (натощак или непосредственно после еды принимать ванну не следует). Температура воды должна быть 36—38°. В воду добавляют 20 г хвойного экстракта, 50 г хвои в порошке или в таблетках. После хвойной ванны следует пользоваться мягким полотенцем, не раздражающим кожу; растирать тело не рекомендуется. Приняв ванну, полезно завернуться в простыню, укрыться одеялом и отдохнуть в течение 20—30 минут.

Продолжительность ванны — 10—15 минут. Курс лечения — 10—20 ванн (через день).

Для хвойных ванн имеется в продаже хвойный экстракт, хвойный концентрат в виде порошка или в форме прессованных

таблеток. Концентрат представляет собой смесь поваренной соли, кальцинированной соды и душистых веществ с запахом хвои.

Хвойный экстракт и таблетки для хвойных ванн можно заменить натуральной хвоей. Для этого иглы пихты или сосны рубят, промывают холодной водой, а затем заваривают кипятком. Процеженный настой выливают в ванну. Вода в ванне после прибавления настоя должна стать светлого желтовато-зеленоватого цвета. Заранее приготовленный настой хвои можно хранить не более суток.

Для соленых ванн в воде растворяют 2—3 кг морской или поваренной соли.

Для профилактики и лечения многих заболеваний в домашних условиях можно применять ионизаторы. В настоящее время в продаже имеются ионизаторы двух типов: гидроионизатор Микулина и аэроионизатор типа АИР-2.

Оба ионизатора генерируют легкие отрицательные ионы, вдыхание которых оказывает благоприятное действие на организм человека. Количество отрицательных ионов, создаваемых ионизаторами, велико и колеблется от 1 до 5 млн. в каждом кубическом сантиметре воздуха на расстоянии 10—15 см от ионизатора. Ионизаторы портативны и начинают действовать сразу же, как только включены в сеть напряжением 127 или 220 в. Ионизаторы дают иногда хороший эффект при лечении таких заболеваний, как бронхиальная астма, острые и хронические катары верхних и нижних дыхательных путей, гипертония, а также при лечении ран и ожогов. Следует помнить, что применение ионизатора и его дозировка определяются врачом.

С древнейших времен полезной водной процедурой считается горячая баня. Способствуя интенсивной работе потовых желез, очищая поры кожи, баня улучшает обмен веществ, снимает усталость, освежает и закаливает организм. Поэтому, даже имея в квартире ванную комнату, полезно время от времени бывать и в бане.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечные ванны весьма полезны, как средство закаливания и укрепления организма, но пользоваться ими следует осторожно, предварительно посоветовавшись с врачом. Например, «энтузиастам загара», часами бывающим на солнце, можно заранее предсказать, что таким путем они только нанесут вред своему здоровью.

Солнечные ванны — процедура, требующая соблюдения строгого режима. Начинать их следует, как правило, при темпера-

туре воздуха не ниже + 20°. Только очень крепкие люди могут приступить к солнечным ваннам при 10—15° тепла.

Продолжительность первой солнечной ванны — 3—5 минут, с постепенным увеличением до 30—40 минут.

Собираясь на пляж, не надо мыться с мылом — удаляется естественная смазка кожи. Ополоснитесь и смажьте кожу «Маслом для загара» или кремом «Янтарь» — это придаст загару красивый желтовато-коричневый оттенок.

Совсем не на пользу здоровью подолгу лежать на пляже. Сильный загар сушит кожу, способствует образованию морщин, ослабляет нервную систему, плохо влияет на сердце. Кстати, если не лежать, а гулять по пляжу, загоришь и быстрее и ровнее.

Нельзя принимать солнечные ванны, лежа на голой земле. Голова должна быть защищена белой либо красной шапочкой, платком. Рекомендуется также пользоваться очками с темными стеклами.

Не только в целях равномерности загара, но и в интересах сохранения здоровья надо, принимая солнечную ванну, через определенные промежутки времени последовательно поворачиваться на спину и, наконец, на правый бок.

Солнечные ванны целесообразно принимать в утренние часы, но не натощак, а через час-полтора после завтрака.

До начала солнечной ванны необходимо побыть минут 10—15 в тени, чтобы дать телу остыть.

Особенно полезны солнечные ванны в сочетании с водными процедурами — купанием и душем. Начинать надо с солнечной ванны. После нее принимают водную процедуру, дают телу просохнуть и отдыхают в тени.

При малейших признаках утомления, общего недомогания, при вялости, головокружении, учащении пульса солнечную ванну следует немедленно прекратить и в этот день не возобновлять.

Если вы обожглись на солнце, протрите кожу одеколоном или настойкой календулы, затем кремом «Алоэ»— ощущение стягивания и жжения быстро исчезнет. Лучше после этого 2—3 дня совсем не загорать.

ГИГИЕНА ТЕЛА

Только здоровая, свежая и упругая кожа может правильно выполнять свои сложные функции. Такая кожа требует за собой систематического ухода, соблюдения чистоты кожи.

На поверхности кожи постоянно образуется слой, состоящий из клеток эпидермиса, потовых и сальных выделений.

Отделение пота регулируется нервной системой. У людей с повышенной возбудимостью бывает чрезмерная потливость. Такой человек усиленно потеет не только при жаркой погоде, но и при незначительной физической нагрузке, при малейшем волнении.

Как же бороться с потливостью? Прежде всего нужно показаться врачу. Он поможет устранить потливость, вызванную тем или иным заболеванием. Кроме того, каждый день нужно выполнять ряд процедур чисто гигиенического порядка.

Если не принимать гигиенических и лечебных мер, потливость может осложниться опрелостью, гнойничковыми, грибковыми заболеваниями, экземой. Поэтому все участки тела, на которых выделяется особенно много пота, нужно каждый день мыть теплой водой с туалетным мылом. Осушив их чистым полотенцем, обрабатывать дезинфицирующими подсушивающими лечебными средствами в виде жидкостей и пудр.

При повышенной потливости принимайте водный настой листьев шалфея (1 чайную ложку измельченных листьев заварить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 30—40 минут, процедить). Пейте по 1—2 столовые ложки в течение 2—3 недель.

Большие неприятности доставляет потливость подмышечных впадин. Ежедневно дважды — утром и вечером — нужно мыть под мышками прохладной водой с мылом. (Волосы под мышками лучше сбрить — иначе никакое мытье не избавит от неприятного запаха). Вытеревшись, нужно протереться лосьоном «Финиш» или другими средствами, которые можно приготовить самим. Например, 4% водный раствор борной кислоты, столовый уксус и любой одеколон смешать в равных частях; одеколон — 60 г и столовый уксус — 40 г тщательно взболтать. Кроме того, можно протирать под мышками 3% формалиновым раствором или 2% спиртовым раствором резорцина.

При пользовании формалином надо применять его не чаще одного-двух раз в неделю, а протирания производить едва влажной ватой, иначе жидкость останется в складках кожи и вызовет раздражение.

После протирания потеющих мест любым из предложенных средств кожу следует припудрить детской присыпкой или пудрой, которая тщательно перемешана с 10% борной кислотой. На большую коробку пудры — чайная ложка без верха борной кислоты.

И еще одна рекомендация для тех, кто страдает чрезмерной потливостью: не злоупотребляйте одеждой и бельем из синтетических тканей. Носите белье, платья и сорочки из хлопчатобумажных тканей, натурального шелка, шерсти.

Уход за руками. Кожа рук загрязняется больше, так как именно руками мы соприкасаемся с различными предметами (работа на производстве, в поле, дома, рукопожатия и т. д.). Всем известно, что очищающее действие воды усиливается мылом. Мыльная пена, смываемая водой, уносит отмершие кожные клетки, а вместе с ними пыль, грязь и микробы. Более сильным очищающим действием обладает мыло, которое содержит много щелочи (разные сорта хозяйственного мыла). Однако частое мытье рук хозяйственным мылом может привести к резкому обезжириванию и шелушению кожи рук.

Людям некоторых профессий (работникам пищевой промышленности, медицинских учреждений, парикмахерских и др.), которым очень часто приходится мыть руки, лучше пользоваться для этой цели туалетным мылом. Такие мыла, как «Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», «Яичное», содержат высококачественные жиры и поэтому защищают кожу от резкого обезжиривания и неблагоприятного действия щелочи. Руки после умывания нужно вытирать досуха индивидуальным полотенцем или чистыми бумажными салфетками. Для того чтобы кожа рук при частом мытье не теряла эластичности и свежести, рекомендуется смазывать руки «Глицерином душистым», «Глицериновым желе», кремом «Юность» или пользоваться жидкостью, состоящей из равных частей глицерина, одеколона, нашатырного спирта (втирать досуха).

Если приходится долго работать в поле, на стройках, в геологических и других экспедициях, во избежание резкого обветривания и высыхания кожи рук следует перед выходом на работу слегка смазать руки кремом «Приз», «Гигиенический» или витаминизированным вазелином. В тех случаях, когда во время домашней или производственной работы кожа рук очень загрязняется, полезно до работы смазать руки защитным кремом для рук, а перед работой с кислотами или щелочами — кремом «Силиконовый».

Во избежание гнойничковых заболеваний после очищения кожи теплой водой с мылом полезно погрузить руки в теплый 0,25% раствор нашатырного спирта (чайная ложка нашатырного спирта на стакан воды), осушить их полотенцем и втереть в кожу крем «Витаминизированный», «Душистый», борный вазелин или «Гигиенический крем».

Людям, у которых кожа рук стала грубой и шероховатой, полезно делать на ночь теплые ванночки в течение 10 минут (берется чайная ложка питьевой соды и столовая ложка мыльного порошка или мыльного крема на 1 л воды или же столовая ложка глицерина и 0,5 чайной ложки нашатырного

спирта на 1,5 л воды). Затем, осушив кожу, нужно нанести на руки массажными движениями один из жирных кремов «Огни Москвы», «Миндальный», «Янтарь» или, еще лучше, витаминизированные кремы «Атласный», «Люкс» или «Восторг». Для усиления действия этих кремов можно после наложения крема надеть на ночь хлопчатобумажные перчатки или забинтовать руки. Днем, если это возможно, лучше использовать для смягчения сухой кожи рук быстро впитывающиеся кремы «Утро», «Бархатный», «Рассвет» или «Крем для рук».

Нередко встречаются люди с красными или синюшными руками. Синюшность и краснота рук могут появиться при заболевании сердца и сосудистой системы, от длительного действия прохладной температуры, особенно у людей с замедленной, вялой циркуляцией крови в конечностях, или же в результате повторных обморожений рук. Полезно обтирать кожу рук камфарным спиртом, одеколоном, туалетным уксусом (взятые в равных частях одеколон и 6% столовый уксус), а после этого втирать камфарное масло или крем «Спорт».

Хорошее действие при этом недостатке оказывают контрастные (попеременно горячие и холодные) ванны. У некоторых людей бывает потная, холодная кожа рук. Хотя причина этого недостатка обычно кроется в нарушении деятельности нервной системы, но определенное значение имеет и плохой гигиенический уход.

Особое внимание следует уделять общеукрепляющим мерам (занятие спортом, закаливание организма, чередование труда и отдыха, богатая витаминами пища, нормальный сон и пр.). Однако, помимо этого, частое мытье рук холодной водой с мылом и обтирание ладоней 1—2% салициловым спиртом, одеколоном, 40% раствором уротропина, жидкостью от пота «Финиш» или карандашом от пота оказывает весьма благоприятное действие. Средства против пота обычно применяются на ночь и после мытья рук. Ватным тампоном, смоченным в одном из этих растворов, протирают ладони и дают раствору высохнуть. Утром руки ополаскивают водой и протирают туалетным уксусом. Полезно также делать ванночки из крепкого чая, настоя ромашки, подорожника, листьев шалфея или дубовой коры (столовую ложку измельченной дубовой коры залить несколькими ложками холодной воды, кипятить на слабом огне 10—15 минут, затем дать остыть. Жидкость слить, выжать туда же через полотняный лоскут остатки, добавить воды, чтобы получился полный стакан, стакан водки и 0,5 стакана столового уксуса), а затем припудрить ладони тальком. При сильной потливости рук нежелательно носить перчатки из синтетического материала или тугие кожаные перчатки.

Против затвердения и шелушения кожи на локтях помогает утреннее и вечернее протирание их кусочком лимона. Через 7—10 дней кожа станет мягкой и гладкой. Можно также периодически протирать локти пемзой.

Для смягчения грубой, шершавой, так называемой «гусиной» кожи следует принимать внутрь витамин А, а также смазывать им (в масле) кожу. Для этой цели годится и смесь из равных частей рыбьего жира, касторового масла и свиного сала. Смазывание лучше производить на ночь, чтобы жир успел впитаться. Утром смазанные места промывают теплой водой с большим количеством мыла, избегая, однако, слишком сильного их растирания.

Если на руках образовались мозоли, 2—3 раза в неделю делайте ванночки с теплой содовой водой (ложка соды на 1 л воды), а затем смазывайте руки жирным кремом. Хороши также компрессы из выжатой корки лимона, теплого картофельного пюре с молоком.

Уход за ногтями (маникюр) может быть легко сделан каждым в домашних условиях. Подрезать ногти следует не очень коротко, и не нужно оставлять слишком длинных ногтей. Свободный край ногтя должен слегка выступать над мягкостью пальца.

Нельзя ногти обкусывать. Маленьких детей следует отучать от этой привычки, смазывая кончики пальцев и ногти горьким настоем полыни, хины, соком столетника или 1—5% синтомициновой эмульсией.

Чтобы придать краям ногтей правильную форму и сгладить неровности после подрезания их ножницами, следует пользоваться металлической пилочкой. Каждый раз во время мытья рук специальной щеточкой нужно вымывать грязь из-под ногтей и 1—2 раза в день вычищать лопаточкой или тонкой палочкой (деревянной или костяной), на кончике которой намотана вата, смоченная в мыльном растворе или в перекиси водорода. Ногтевую кожицу после мытья рук следует ежедневно сдвигать (но не срезать) вместе с ногтевым валиком. Если образовались заусеницы, их следует срезать ножницами и прижечь йодной настойкой или 1% раствором бриллиантовой зелени.

Для более тщательного очищения ногтей можно использовать жидкость «Кристалл». Для придания ногтям красивого вида после очищения их можно покрыть лаком.

Однако работникам пищевых производств, домашним хозяйкам, приготовляющим пищу, а также медицинским работникам покрывать ногти лаком не следует, так как кусочки лака могут попасть в пищу, в раневые полости и т. д.

Чтобы ногти не ломались, лучше не стричь их, а спиливать

специальной пилкой и несколько раз в неделю протирать лимонной коркой или жидкостью «Кристалл».

Ногти иногда расслаиваются — это признак авитаминоза. В пищу надо добавлять возможно большее количество витамина А и растительных масел, а также желатина в виде желе, студня и пр. Ежедневно перед сном делать теплые ванночки для ногтей.

Из народных средств рекомендуется ежедневно вводить в пищу скорлупу двух куриных яиц, предварительно измельчив ее в ступке.

Уход за ногами. Ноги следует мыть ежедневно перед сном теплой водой с мылом. Для закаливания рекомендуются ножные ванны попеременно то с прохладной, то с горячей водой.

После мытья ноги надо насухо вытереть, в особенности между пальцами, так как оставшаяся влага может повести к образованию опрелостей. Полезно после мытья протереть ноги тальком.

При сильной потливости ног следует каждый день делать горячие ножные ванночки на 10—15 минут, добавляя в воду марганцовку (вода должна приобрести розовый оттенок). После ванночки ноги вытереть и смазать 1% раствором формалина (отпускается в аптеках по рецепту врача) или лосьоном «Финиш», в который тоже входит формалин. Полезна также «Паста Теймура» и припудривание присыпкой, состоящей из уротропина с тальком в равных частях. Ею же следует по утрам засыпать внутреннюю часть свежих носков или чулок. Обувь нужно просушивать каждый день, как можно чаще менять стельки, регулярно протирая их формалином.

Если по характеру работы нужно носить резиновую обувь, на ноги следует надевать толстые шерстяные носки, какой бы теплой ни была погода.

При потливости ног помогают ванночки с отварами дубовой коры, свежих листьев березы или хвоща полевого.

Неприятно сильное затвердение кожи на пятках и подошвах. Рекомендуется при мытье ног добавлять в воду немного нашатырного спирта или питьевой соды. Распарив ноги в теплой воде, надо хорошенько потереть подошвы и пятки куском пемзы, а после мытья смазать кожу любым жиром.

Большое значение имеет обувь. Она должна быть в меру просторной, удобной, соответствовать ноге по форме и по размеру. Тесная обувь — главная причина образования на ногах мозолей. Удалять мозоли лучше в самом начале их появления. Рекомендуются мыльно-содовые ванны (на 2 л воды 0,5 столовой ложки питьевой соды). После ванны мозоль надо смазать мозольной жидкостью. Делать это нужно очень аккуратно, следя

за тем, чтобы наложенный пластырь или нанесенная жидкость ни в коем случае не выходили за пределы мозоли, иначе они повредят прилегающую здоровую кожу.

Если мозоль не будет удалена полностью, накладывание пластыря или смазывание жидкостью повторяют.

Мозоль можно также смазать палочкой ляписа, предварительно смоченной водой. Место, с которого удалена мозоль, рекомендуется для профилактики в течение продолжительного времени смягчить любым жиром.

При мытье ног полезно стачивать мозоли пемзой.

Застарелые мозоли хорошо лечить так: приложить кусочек алоэ или зеленого мыла, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, заклеить липким пластырем и оставить на всю ночь. Размягченная мозоль легко отделяется.

Уменьшает и регулирует рогообразование витамин А. Полезно три раза в день до еды принимать концентрат витамина— по 10 капель на кусочек черного хлеба. Курс должен длиться два—три месяца. Летом и осенью лучше есть сырую морковь— до 300 г в день.

Иногда мозоли не поддаются воздействию предложенных средств. В таких случаях следует обратиться к опытным мозольным операторам, работающим при банях и косметических кабинетах, либо посоветоваться с врачом-хирургом.

Стричь ногти надо не реже двух раз в месяц. При шелушении кожи между пальцами ног следует протирать эти места вазелином. Иногда шелушение вызвано грибковой болезнью и, следовательно, требует совета врача-кожника.

◆ **Освежить кожу тела помогают теплые (35—37°) соленые ванны (полтора килограмма соли на полную ванну). Попробуйте в течение двух-трех недель принимать их регулярно, хотя бы через день по 10 минут, только не перед самым сном, потому что они немного возбуждают.**

◆ **Вы устали от жары. Опустите локти в холодную воду— и вам станет легче. Уставшие ноги вымойте прохладной водой, а затем смажьте кремом стопы и разотрите ноги от ступни к колену.**

◆ **Не пейте много — это вызывает обильное потоотделение. Жажду лучше всего утоляет горячий чай или овощной сок.**

◆ **Кожа за зиму несколько увядает, теряет свежесть и эластичность. Полезно во время мытья сильно растирать тело намыленной жесткой щеткой и принимать попеременно горячий и холодный душ. Это улучшит кровообращение, устранит бледность.**

◆ **Когда готовите обед, не упускайте возможности между делом потереть потрескавшиеся ладони кусочком огурца, картофельным пюре, ополоснуть водой, в которой варилась картошка.**

◆ Очень запущенным рукам и ломким ногтям полезны ванночки из подогретого подсолнечного масла (на 10—15 минут). Руки после ванночки не мойте, а тщательно вытрите тряпочкой.

◆ Если появились бородавки, попробуйте смазывать их 4—5 раз в день свежим соком стеблей одуванчика или же соком стеблей чистотела, свежим срезом молодой картошки, чеснока. Народная медицина советует также прикладывать к бородавкам печеную луковицу.

◆ Волосы на руках и ногах брить нельзя. Волосы станут от этого только жестче и будут расти еще быстрее.

◆ Если предстоит какая-нибудь работа, пачкающая руки, возьмите кусок мыла и поскребите его ногтями так, чтобы мыло плотно забилось под них. После окончания работы отмойте руки, а потом щеткой удалите мыло из-под ногтей и еще раз начисто вымойте руки.

◆ Перед работой смажьте все трещины и ссадины 1% раствором бриллиантовой зелени или клеем «БФ-2» (он создает прочную защитную пленку).

◆ Руки, потемневшие от работы в огороде или в саду, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена чайная ложка сахарного песку.

◆ Чтобы руки стали белее, попробуйте делать чуть теплые ванночки с бурой или уксусом. Хорошо помогает и старинное домашнее средство: добавление в воду сырого молока или лимонного сока. Кстати, запомните: каждый раз, прежде чем выбросить выжатый лимон, обязательно потрите им руки.

◆ Если, в зависимости от рода работы, руки пахнут керосином, нафталином, рыбьим жиром и т. д., рекомендуется, кроме обычного мытья, тщательно протереть руки сухой горчицей, замешанной на воде, а затем смыть ее. Для уничтожения запаха йодоформа достаточно небольшого количества уксуса.

◆ Масляную краску с рук обычно смывают растворителями. Если у вас их не оказалось, воспользуйтесь любым стиральным порошком. Протертые им грязные места станут чистыми.

◆ Руки, загрязненные при крашении тканей, надо мыть горячей водой с примесью соды или перекиси водорода. Можно также применять при мытье пемзу.

◆ Чернильные пятна на руках удаляют ватой, смоченной в нашатырном спирте или одеколоне. Затем моют руки теплой водой с мылом.

Есть и такой простой способ: пятно слегка смачивают и протирают головкой обыкновенной спички. Оно сразу побледнеет и быстро исчезнет.

◆ Незастаревшую мозоль можно безболезненно удалить, если в течение 8 дней прикладывать компрессы из хлебного мякиша, смоченного уксусом (компресс держать всю ночь).

◆ Чтобы избавиться от вросшего ногтя, надо вначале дать ему возможность вырасти за край пальца. Для этого между мягкой тканью пальца и ногтем надо прокладывать каждый день полоску бинта или фитилек из ваты, смоченной раствором риванола, 5—10% синтомициновой эмульсией или 1—2% биомициновой мазью.

КОСМЕТИКА

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Большое значение для внешнего облика человека имеет чистая, гладкая и приятного оттенка кожа лица. К сожалению, не всегда и не все правильно ухаживают за кожей лица. Некоторые покупают вновь появившиеся кремы, порой совсем для их кожи не подходящие, усиленно растирают ими лицо, безжалостно растягивая кожу.

Приступая к уходу за лицом, надо знать, какая у вас кожа. В зависимости от имеющейся на коже естественной жировой смазки и содержания влаги различают (условно) нормальную, жирную, сухую и смешанную (или комбинированную) кожу лица.

Нормальная кожа содержит достаточно влаги и жировой смазки. Она чистая, гладкая и имеет матовый цвет. На ней почти не видно пор, черных точек и морщин.

Жирная кожа имеет чрезмерный блеск из-за повышенной сальности, иногда загрязненный вид. Поры на ней резко расширены, нередко закрыты черными точками. Кожа грубая, и иногда на ней имеются воспаленные угри.

Сухая кожа имеет разное происхождение, и поэтому внешний вид ее неодинаков. В молодом и среднем возрасте сухость кожи бывает врожденной. В этом случае сухая кожа бывает нежная, тонкая, с матовым оттенком. Поры на ней незаметны, но в молодом возрасте уже могут быть тонкие морщинки. Иногда при отсутствии специального ухода она шелушится. Такая кожа очень сильно реагирует на изменение внешней температуры, плохо или совсем не переносит мыло, мази и некоторые смягчающие кремы.

Для того чтобы определить, жирная у вас кожа лица или сухая, нужно через 2—3 часа после умывания «промокнуть» ее бумажной салфеткой, папиросной бумагой или приложить чистое стекло или зеркало. Если на стекле или бумаге появится масляное пятно, значит кожа жирная, если пятна нет — кожа сухая или нормальная.

Смешанную (или комбинированную) кожу можно встретить довольно часто. Причины ее появления связаны с неравномерным распределением жировой смазки на различных участках кожи лица.

Обычно на носу, на лбу, на подбородке кожа имеет все признаки жирности, а вокруг глаз и на щеках — кожа сухая, иногда шелушится и морщится.

Смешанный характер кожи следует учитывать и применять разные способы ухода за отдельными частями лица.

НОРМАЛЬНАЯ КОЖА

Утром нормальную кожу рекомендуется вымыть прохладной водой, что делает ее устойчивее к различным внешним раздражителям.

Для очищения нормальной кожи можно иногда (1—2 раза в неделю) пользоваться туалетным мылом. Лучшим является «Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», «Ланолиновое». Обычно в воде, которая содержит много солей, мыло плохо мылится. Жесткую воду можно смягчить путем добавления небольшого количества буры или питьевой соды. Хорошо умываться кипяченой водой. В тех случаях, когда не удается устранить жесткость воды, рекомендуется после умывания еще влажную кожу лица смазать тонким слоем смягчающего крема. Важно отметить, что для нормальной кожи наиболее подходящий крем нужно подобрать самим. Так, некоторые могут пользоваться кремами и лосьонами, применяемыми обычно для жирной кожи, а другие — средствами ухода за сухой кожей. Излишки влаги промокают мягким полотенцем. Затем кожу лица (кроме кожи вокруг глаз) слегка припудривают. Сочетание крема и пудры создает ту защитную пленку, которая предохраняет кожу от вредного воздействия внешней среды.

Уход за кожей перед сном имеет не менее важное значение для гигиены лица. Для этого можно использовать туалетные воды (лосьоны) или жидкие кремы. Здесь следует отметить, что даже люди с нормальной кожей могут по-разному реагировать на применение тех или иных косметических средств (мыло, кремы, лосьоны, пудры и пр.).

ВЯЛАЯ КОЖА

Вялость кожи не всегда является результатом старости; плохой уход за кожей, переутомление, истощение нервной системы, резкое похудение, понижение общего тонуса, авитаминоз, климактерическое состояние могут вызвать преждевременную вялость и дряблость кожи. При вялой коже целесообразно умываться водой контрастной температуры (горячей и холодной).

Хорошо действуют на вялую кожу умывания подсоленной и подкисленной водой, которые лучше производить, предваритель-

но смазав лицо смягчающим кремом или сделав компресс из душистых трав.

Дряблую кожу по возможности следует 1—2 раза в день смазывать жирным кремом, а 2—3 раза в год проводить косметический массаж лица, делать парафиновые маски.

Для вялой кожи рекомендуются маски из трав. Делать их следующим образом: смешать ароматные травы (мяту, укроп, ромашку, липовый цвет, лепестки роз, шалфей) и заварить кипятком (по чайной ложке трав на 1,5 стакана воды). Массу наложить на лицо и сверху покрыть салфеткой, смоченной отваром этих трав. Через 20—30 минут маску снять и лицо припудрить.

Полезны всем, а людям с вялой, дряблой, пористой и морщинистой кожей особенно, фруктово-ягодные и овощные маски.

Их накладывают не только на лицо, но также и на шею, кожа которой обычно рано начинает увядать.

При наложении крема и маски не забывайте о своих губах — им тоже необходимо питание.

Маску нужно приготовить заранее, еще до компресса. Для этого вначале любые, но только свежие фрукты, ягоды или овощи, которые используют для маски (огурцы, капусту, помидоры, лимоны, апельсины, клубнику, землянику), тщательно моют, очищают от жесткой кожуры. Мягкие плоды растирают ложкой (лучше деревянной или серебряной) в стеклянной или фарфоровой посуде, а твердые трут на терке. Техника наложения этих масок совсем несложная. Берут кусок марли или широкий бинт с вырезанным в нем отверстием для глаз и носа, можно и для рта. Смачивают его в заранее приготовленном соке или кашице из фруктов или овощей, а затем, слегка отжав, чтобы сок не затекал в глаза, кладут на лицо и шею. Маску держат на лице 10—15 минут.

Иногда вместо соков или кашицы на кожу можно наложить целые кусочки фруктов или овощей (например, апельсина, лимона, огурца, помидора и др.).

Соки можно добавлять по каплям к яичному белку. При этом белок слегка взбивают и к нему по каплям добавляют чайную ложку свежего сока. Эту маску накладывают непосредственно на кожу. Смывается она холодной водой. После маски влажную кожу можно смазать смягчающим кремом.

Чайную ложку меда смешайте с чайной ложкой толокна, а затем с половинкой взбитого в пену яичного белка. Маска применяется при дряблой, вялой коже с морщинами.

Белково-квасцовая маска. Белок взбивается в пену и туда добавляется чайная ложка квасцов на 0,5 стакана воды. Эта смесь

ровным слоем накладывается на лицо. После того, как образуется пленка, наносят второй слой и через 10—15 минут смывают водой.

Белково-квасцовая маска применяется при пористой коже и морщинах.

Рекомендуется при вялой, дряблой и пористой коже 2—3 раза в неделю.

Желточно-лимонная маска. 1 свежий желток растереть с 1 столовой ложкой лимонного сока, добавить 2 чайные ложки овсяной муки и столько же оливкового или арахисового масла. Взбить до образования густой массы. Эта маска особенно эффективна при дряблой коже, связанной с небольшой сухостью. Лимонный сок в сочетании с растительными белками овсяной муки будет оказывать вяжущее и тонизирующее действие на кожу; жироподобные вещества желтка и масло будут питать и смягчать кожу. Эту маску можно держать до 30 минут.

Персиковая маска. Очищенный от кожицы персик размять, к нему добавить 3 г глицерина и 1 чайную ложку клейстера из картофельной муки. Все тщательно размешать. Органические кислоты, белки, крахмалистые вещества, входящие в состав этой маски, хорошо освежают и тонизируют дряблую кожу.

Огуречная маска. Вымытый кипяченой водой свежий огурец растереть на терке вместе с кожурой. Сок слегка отжать и собрать в чашечку. Огуречную массу наложить на лоб и завязать салфеткой на затылке, другой — охватить подбородок, щеки и завязать на темени. Маску оставить на лице на 20 минут. После снятия маски лицо надо протереть оставшимся огуречным соком и сразу же нанести жирный крем «Янтарь» или «Огни Москвы». Затем слегка припудрить лицо. Огуречная маска сглаживает кожу, делает бархатистой, эластичной и розовой.

СУХАЯ КОЖА

При уходе за сухой кожей лица надо учитывать причину возникновения этой сухости. Если сухость кожи наблюдалась с детства, то прежде всего следует искусственно восполнить недостающую ей жировую смазку. Если же сухость связана со старением организма, то, кроме применения средств, восполняющих недостаток кожного жира, нужно еще восполнить и недостающую ей влагу. Поэтому большое значение имеет очищение сухой кожи. Людям с сухой кожей рекомендуется за 3—5 минут перед утренним умыванием холодной водой (без мыла) смягчить кожу простоквашей, растительным маслом или жидким кремом «Бархатный», «Утро». А после умывания еще влажную кожу необходимо смазать одним из жирных кремов: «Ат-

ласный», «Янтарь», «Огни Москвы», «Восторг», «Люкс», «Миндальный», «Ланолиновый» или «Алоэ». После нанесения крема кожу лучше слегка припудрить пудрой для сухой кожи. Вечером сухую кожу можно очистить туалетной водой «Утро», «Лилия», или жидкими кремами «Бархатный», «Рассвет», «Утро», или растительным маслом. Летом рекомендуется применять огуречный лосьон, имеющийся в продаже или приготовленный самими. Для этого $^1/_5$ часть посуды заполняют водой, а остальные $^4/_5$ дополняют кашицей из свежих огурцов, натертых на терке. После 8—10-дневного настаивания жидкую массу фильтруют через марлю. Некоторые говорят, что наносить крем на кожу на ночь вредно, так как это нарушает кожное дыхание и ведет к преждевременному старению кожи. Это действительно может наблюдаться, но только при неправильном наложении кремов, а именно в тех случаях, когда на ночь оставляют толстый слой крема. Мы рекомендуем, особенно тем, у кого сухость кожи связана с возрастом, применять смягчающий жирный крем по особому «влажному способу». Для этого на смоченный в воде (лучше в слегка подсоленной) и слегка отжатый ватный тампон положите небольшое количество жирного крема и легкими давящими и похлопывающими движениями прикладывайте тампон к коже лица. При этом кожа получает одновременно жир и влагу. При сухой коже хорошо применять кефир, сметану, простоквашу. Молочнокислые продукты наносятся на кожу за несколько минут до умывания, потом быстро смываются мыльной пеной или теплой водой.

Кроме повседневного ухода за лицом рекомендуется 2—3 раза в неделю делать маски, чтобы улучшить кровообращение и питание кожи, разгладить морщины.

Как для жирной, так и для сухой кожи рекомендуются витаминные маски из ягод (например, клубники), овощей (огурцов, помидоров и т. д.) и трав.

Ягоды или овощи протереть через волосяное сито, полученную массу наложить на лицо на 15—20 минут, а затем смыть теплой водой.

Настой ромашки помогает очистить кожу. Положите ложку ромашки в миску, залейте кипятком и, накрыв голову полотенцем, подержите лицо над паром минут пять. Поры откроются, и вы легко удалите ватным тампоном все угри и черные точки. Потом ополосните лицо холодной водой и смажьте кремом.

Раньше считали, что сухой коже необходим жирный крем. Сейчас специалисты утверждают, что не меньше она нуждается и в воде. Полезны для сухой, увядающей кожи увлажняющие компрессы из настоя сухой ромашки или липового цвета (столовая ложка на стакан). Вымойте лицо, слегка смажьте кре-

мом и наложите на две-три минуты чуть теплый компресс. Учтите: эта процедура противопоказана тем, у кого расширены кровеносные сосуды лица.

Из старинных средств, применяемых при сухой коже, заслуживает внимания, следующее: 100—150 г черного хлеба заваривают кипятком, дают ему разбухнуть, остужают эту массу и натирают ею лицо, а затем споласкивают комнатной водой.

Можно также чайную ложку миндальных отрубей заварить в двух столовых ложках кипятка. Этой смеси дают остыть и затем накладывают на 10—15 минут на лицо и смывают комнатной водой.

При сухой коже рекомендуется пища, богатая жирами, углеводами, а также витаминами А (рыбий жир, яйца, молоко, фрукты овощи). От пряностей и алкоголя надо воздержаться.

Случается, что при общей сухой коже лица подбородок или нос лоснятся. Их следует протирать на ночь 3% раствором буры в одеколоне или водке.

Если кожа лица очень сухая, раздраженная, протирайте ее масляным настоем зверобоя (1 часть цветов настоять в 2 частях растительного масла в течение 3 недель).

Яичная маска. Яичный желток растереть с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой свежей сметаны или растительного масла. Смесь наносят на лицо на 15—20 минут, а затем смывают теплой водой.

Творожная маска. 2 столовые ложки свежего творога растереть с 1 столовой ложкой молока и 1 чайной ложкой меда. Смесь наносят на лицо на 20—30 минут, затем удаляют ватным тампоном, смоченным теплой водой.

Желтково-медово-масляная маска. Желток одного яйца смешать с 50 г жидкого меда и с 50 г любого растительного масла. При сухой коже применять такую маску следует только 1 раз в неделю. Маску накладывают на 20—30 минут, а затем смывают теплой водой, осушают кожу и припудривают.

Сметанная маска является одновременно питательной, тонизирующей и отбеливающей. В 100 г сметаны положить 2 желтка и хорошо растереть. Затем в полученную массу влить 25 г водки и сок одного лимона. Маску накладывают на 15—20 минут, а затем смывают теплой водой.

Парафино-масляная (смягчающая) маска. Расплавить 7 г парафина, 3 г спермацета, 10 г какао-масла и 10 г персикового масла, хорошо перемешать и дать остыть. Перед употреблением растопить (можно в столовой ложке) небольшое количество этой смеси и нанести ее ватой на лицо. Через 10—20 минут образовавшуюся пленку снять, а лицо припудрить.

Маска из клубники. Размять несколько вымытых ягод клубники, добавить по чайной ложке сметаны и меда и все это тщательно смешать. Полученной кашицей смазать лицо. Через 20 минут смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Клубничная маска особенно полезна для сухой и шелушащейся кожи, она разглаживает морщинки и освежает.

ЖИРНАЯ КОЖА

Причиной повышенной жирности кожи является нарушение нормальной жизнедеятельности органов и систем организма человека (желез внутренней секреции, деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ).

Жирную кожу необходимо хорошо очищать, но нельзя часто умываться горячей водой, так как при этом усиливается деятельность сальных желез. Кожа после умывания горячей водой с мылом очень скоро опять становится жирной. Людям, имеющим жирную кожу лица, умываться горячей водой следует не более одного раза в неделю во время приема общей гигиенической ванны. После приема общей ванны лицо необходимо сразу 2—3 раза ополоснуть холодной водой. В остальные же дни недели ежедневно по утрам нужно умываться холодной водой, которая тонизирует кожу, сужает поры и способствует уменьшению ее сальности. А вечером жирную кожу рекомендуется очищать одним из лосьонов: «Старт», «Арктика», «Ромашка», «Кемери».

При жирной, но одновременно шелушащейся коже полезно перед умыванием холодной водой протереть ее растительным маслом, простоквашей (кефиром) или жидким кремом («Бархатный», «Утро», «Рассвет»). Для усиления очищающего действия воды следует пользоваться туалетным мылом («Детское», «Косметическое», «Спермацетовое», а еще лучше «Крем для бритья»).

Кроме мыла, для очищения кожи можно употреблять мелкую поваренную соль.

Для этого ватный тампон или мягкую детскую губку, смоченную в воде, следует намылить и посыпать небольшим количеством соли. Затем легкими круговыми движениями в направлении кожных линий нужно намылить только жирные пористые участки кожи лица. Солено-мыльную пену можно оставить на коже лица до высыхания и смыть пену прохладной водой.

Лицам с жирной и одновременно шелушащейся кожей, особенно если отмечается ее стягивание после умывания, следует на влажную после умывания кожу нанести тонкий слой крема («Идеал», «Лимонный», «Улыбка», «Маска», а для кожи с по-

вышенной чувствительностью — крем «Лотос»). Часто у людей с жирной кожей имеются участки сухой кожи (в окружности глаз и наружных частях щек). Сухие участки следует слегка смазать кремом для сухой кожи.

Рекомендуется употреблять больше свежих фруктов, овощей, молочнокислые продукты и исключить из пищевого рациона острую и пряную пищу, жиры животного происхождения (свиное, баранье и говяжье сало), заменив их растительными маслами. Надо также ограничить употребление сладкой пищи (особенно шоколад, мед и сдобные изделия). Одновременно рекомендуется принимать поливитамины (B_1, B_2, C, PP и P), которые можно приобрести в отделах ручной продажи в аптеках.

Для жирной и пористой кожи весьма полезны белковые, плодово-ягодные, овощные маски и особенно маски из бодяги.

Маски из бодяги. Применяются для более быстрого рассасывания инфильтратов и в случаях, когда надо вызвать подсушивание и шелушение кожи.

Порошок бодяги разводят до кашицеобразного состояния 2% раствором борной кислоты или, для усиления действия, 3% раствором перекиси водорода. Через 2—3 минуты смесь посветлеет, после чего ее наносят на нужные участки кожи, энергично втирают и оставляют до высыхания.

Белковая маска. Взбить 1 белок, прибавить несколько капель лимонного сока. Смесь нанести на лицо кисточкой для бритья; после того как смесь подсохнет, ее следует смыть водой, слегка подкисленной лимонным соком.

Маска из календулы. Тонкий слой ваты пропитать раствором настойки календулы (1 столовая ложка календулы на 0,5 стакана воды) и наложить на лицо на 20 минут. Если нет раздражения кожи, маску можно не смывать, а вытереть ватным тампоном, затем лицо обильно припудрить.

Дрожжевая маска. Кусочек пищевых дрожжей (15—20 г) развести 3% раствором перекиси водорода, кефиром или водой до консистенции густой сметаны. Массу толстым слоем нанести на лицо. После того как маска подсохнет, ее следует смыть теплой водой, затем кожу припудрить, смазав сначала лицо питательным кремом («Восторг», «Люкс», «Алоэ»).

◇ Перед тем как нанести маску, необходимо тщательно вымыть лицо, шею и руки, веки защитить жирным кремом («Ланолиновым» или другим), так как они должны оставаться свободными от маски. Состав маски наносится на лицо деревянным или пластмассовым шпателем (продаются в аптеке) или палочкой с навернутой на ней ватой.

После нанесения маски надо в течение получаса сохранять полный покой; не разрешается есть, разговаривать или читать. Мышцы лица и тела должны быть расслаблены. Желательно принять полулежачее положение. Снимать маску надо осторожно, без усилий, ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

◆ **Летом очень полезно умываться водой, в которую добавлены настои липового цвета или листьев малины (1 чайную ложку залейте стаканом кипятка). После такого умывания на влажную кожу нанесите крем, соответствующий вашей коже.**

◆ **Если кожа после работы раздражена, даже воспалена, помогают холодные примочки из 1% раствора борной кислоты, некрепкого чая или настоев череды, малины, мяты.**

Очень хорошо 2—3 раза в неделю умываться кислым молоком или сывороткой, протирать лицо ломтиком свежего огурца. Жирную кожу полезно протирать ломтиком лимона. После этих процедур умойтесь и на влажную кожу нанесите смягчающий крем.

◆ **Если кожа очень раздражительна, краснеет от солнца, протереть лицо молочной сывороткой или ополоснуть холодным водным настоем ромашки и липового цвета.**

МОРЩИНЫ

С возрастом кожа лица стареет: утрачивает жировую смазку (становится сухой и шелушится), в некоторой степени обезвоживается, в результате чего покрывается морщинами.

Появление морщин может наступить раньше или позже, в зависимости от общего состояния организма, особенностей кожи, даже от привычки щурить глаза, хмурить лоб и т. д. Имеет значение уход за лицом.

Очень полезны горячие компрессы, а после них ополаскивание холодной водой. Для компресса берут небольшое полотенце (махровое или вафельное), складывают вчетверо и середину его опускают в кипяток. Затем полотенце тщательно выкручивают, держа его за концы обеими руками. После этого его расправляют и осторожно подносят к нижней части лица. Когда полотенце будет захватывать и подбородок, концы его поднимают и сводят над головой. Таким образом, перед лицом образуется треугольное пространство, наполненное паром. Компресс можно держать на лице до тех пор, пока он дает приятное ощущение. Кожу лица нужно смазывать жирным (лучше витаминизированным) кремом как до, так и после компресса. После горячего компресса (перед ополаскиванием холодной водой) полезно делать маски из овощей и фруктов, ягод, дрожжей или маски белковые, яичные.

Хорошим действием для предотвращения морщин обладает примочка (по 10 минут 2—3 раза в неделю) из сока столетника (алоэ). Столетник выдерживают перед этим 14 дней в темноте при температуре 10°. Полезно производить по утрам умывание смазанного жирным кремом лица и шеи холодным раствором соли (чайная ложка на стакан воды) или настоем крепкого чая, настоем ромашки (заваренной и настоянной, как чай).

Вечером следует очищать жирную кожу лосьоном типа «Ромашка», «Старт», «Кемери», «Арктика», сухую кожу — лосьоном «Утро», «Лилия». Хорошим средством является тонизирующий раствор из трав, который можно приготовить следующим образом: возьмите по чайной ложке ромашки, мяты, зверобоя и липовых цветов, заварите в двух стаканах кипятка. Затем нужно настоять, охладить и процедить жидкость через марлю и добавить в нее столовую ложку одеколона (цветочного) или две столовые ложки водки.

Полученным раствором следует протирать кожу лица ежедневно вечером. Вечером можно протирать лицо и другой жидкостью. Приготовить ее нужно так: чайную ложку меда разведите в стакане теплой воды. После охлаждения добавьте сок, отжатый из половины лимона. Как утром после умывания, так и вечером после очищения лосьоном или тонизирующей жидкостью кожу обязательно следует смазать кремом, причем утром рекомендуется смазывать кремом мокрую кожу, а затем промокнуть полотенцем.

Можно смазывать морщины смесью миндальных отрубей, воды и глицерина в равных частях. Смесь накладывается на морщинистые участки лица на 30—50 минут, а затем смывается; лицо смазывается кремом («Ланолиновый» или «Детский»).

Существует и народное средство от ранних морщин. Берут закваску из ржаной муки (опара), накладывают ее на 15—20 минут. Затем, сняв опару, лицо ополаскивают комнатной водой.

Витаминизированные кремы («Восторг», «Люкс», «Атласный», «Медовый») являются особенно полезными при сухой морщинистой коже. Можно также использовать кремы «Янтарь», «Миндальный», «Огни Москвы», к которым добавляют сок столетника (алоэ), предварительно выдержав его на корню в темноте и на холоде (температура +10°), а также сок или кашицу подорожника, протерев на терке его листья. Можно добавлять к этим кремам витамин А, Е и Д в масляном растворе по 8—10 капель на баночку и чайную ложку кукурузного масла, которое содержит витамин Е.

Если у вас начинают образовываться морщины в подбородочной области, второй подбородок или нарушается овал лица, то рекомендуется подвязывать, как бы приподнимать щеки и подбородок бинтом на ночь. Это создает временный покой мышцам и коже. Только не следует затягивать бинт чрезмерно туго.

Кроме того, под повязкой нужно расправить кожу так, чтобы не образовались искусственные складочки. Хорошее действие оказывает активная гимнастика мышц лица.

При наличии морщин полезны следующие движения: щипки, нажимы, которые повторяют по 5—10 раз на каждой существующей или намечающейся морщинке или складке лица и шеи. Для этого большой и указательный пальцы располагают параллельно друг другу, но обязательно перпендикулярно каждой морщинке или складке (особенно носогубной и вертикальной на лбу). Надавливают вглубь, к кости крепким движением, после чего пальцы расслабляют. Делая такие нажимы и расслабления, пальцы передвигают вдоль морщинки в зависимости от ее расположения (или снизу вверх, или от середины лица в стороны). В результате таких движений глубина залегания морщин и складок уменьшается и некоторые из них становятся малозаметными.

Массаж сохраняет кожу лица здоровой, свежей, упругой, предупреждает преждевременное появление морщин, дряблости.

В домашних условиях массаж делают так: тщательно вымыв лицо и руки, подбирают волосы кверху со всех сторон и освобождают шею. Массаж состоит в основном из двух движений — поколачивания и поглаживания. Поколачивание производится кончиками соединенных вместе четырех пальцев и притом одновременно двумя руками. Каждая рука массирует «свою» половину лица.

Вокруг глаз поколачивание делается вторым, третьим и четвертым пальцами попеременно. Подбородок, челюсти и верхнюю часть шеи поколачивают либо тыльной стороной пальцев, либо влажной салфеткой, сложенной в несколько раз. Салфетку держат перед массируемым участком на расстоянии нескольких сантиметров от лица двумя руками за концы. Салфетку попеременно то натягивают, слегка ударяя ею по лицу, то ослабляют.

После поколачивания в течение нескольких минут производят поглаживание лица.

Поглаживают последовательно лоб (в направлении от бровей к волосам), затем верхние части щек (от углов рта к ушным отверстиям) и, наконец, нижнюю часть щек и подбородок (от середины подбородка к мочкам ушей).

Массировать лицо рекомендуется ежедневно, каждое движение повторять по 2—3 раза. Чтобы руки легче скользили по коже, их смазывают кремом.

Движения при поглаживании должны быть легкими и плавными.

Вместо ручного массажа очень эффективно применение механического массажа с помощью бытового электромассажного вибрационного прибора, состоящего из миниатюрного электровибратора в пластмассовом корпусе, на стойку которого на-

винчиваются различные пластмассовые и резиновые наконечники. С помощью шипового наконечника удобно массировать шею, лоб и подбородок. Массаж нужно вести по направлению кожных линий, то есть по направлениям наименьшего растяжения кожи: от ушей вниз при массаже шеи, от ямочки на подбородке вверх к челюсти. Круговые движения нужно делать при массаже лба, а также для избежания появления двойного подбородка.

Массаж с помощью электромассажного бытового прибора не должен длиться более 5—10 минут. Чтобы не пережечь моторчик, перед включением прибора в сеть необходимо проверить, соответствует ли напряжение, обозначенное на корпусе прибора, напряжению электросети.

Массажные наконечники нужно регулярно мыть теплой водой с мылом либо протирать спиртом или одеколоном.

◆ **Поперечные и продольные морщинки на лбу можно разгладить с помощью маски из белка. Засыхая, такая маска действует, как пластырь, и помогает отвыкнуть морщить лоб.**

◆ **Морщинки у глаз иногда образуются и у совсем молодых женщин. Специалисты утверждают, что такие морщинки разглаживаются, если сильно нажимать на них ладонью. Перед этим лицо и руки старательно вымойте, а в ладони вотрите немного увлажняющего крема.**

◆ **Мелкие, как паутинка, морщинки под нижними веками также попробуйте разгладить, нажимая подушечками пальцев, смазанных увлажняющим кремом.**

◆ **Хорошо влияет на морщинистое лицо соляной раствор (чайная ложка соли на стакан воды). Пальцами или концом полотенца, смоченным в этом растворе, надо один-два раза похлопывать по лицу в течение 3—5 минут.**

ВЕСНУШКИ И ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

С первыми лучами весеннего солнца у многих людей появляются веснушки. Большинство женщин стремится избавиться от них. К сожалению, нет средств, которые бы уничтожили веснушки навсегда. Поэтому каждую весну и лето приходится пользоваться или средствами, предупреждающими появление веснушек, или отбеливающими их. Веснушки появляются в марте-апреле, когда солнце излучает особенно большое количество ультрафиолетовых лучей. Поэтому нужно защищать кожу от их действия. Перед выходом на улицу следует наносить на кожу лица тонкий слой светозащитного крема «Аврора», «Молодость», «Березовый крем», «Земляничный крем» или «Луч», который считается одним из лучших кремов. После наложения

крема кожу лица нужно слегка припудрить. Рекомендуются пудры «Курортная», «Юность», темная рашель.

Если веснушки появились, то, кроме применения защитных кремов, можно утром и вечером протирать жирную кожу лимонным соком, столовым уксусом, соком репчатого лука, а сухую — кислым молоком (кефир, простокваша и т. п.). Лицо нужно смазать кислым молоком и оставить на 15—20 минут, после чего смыть водой и смазать кремом. Процедуры надо повторять ежедневно до получения нужного эффекта.

Можно смешивать мед пополам со сливками и натирать этой смесью места, покрытые веснушками.

Полезно умывание березовым соком и настоем листьев петрушки, залитых на сутки комнатной водой, а также смазывание огуречным кремом.

Если веснушек много и они ярко выражены, нужно пользоваться одним из отбеливающих кремов типа «Весенний» или «Чистотел» («Метаморфоза»).

Людям с чувствительной к кремам кожей, а также при заболевании почек, печени рекомендуется пользоваться кремом «Весна», в состав которого входит лавандовое масло, хорошо действующее на кожу.

Отбеливающий крем следует применять вечером, слегка нанося тонким слоем на те участки кожи лица, где есть веснушки. Для усиления действия этих кремов в период их применения не следует умывать лицо водой, а лучше очищать кожу лосьонами «Старт», «Ромашка», «Утро». Применяя вечером отбеливающие кремы, не забывайте смазывать днем кожу лица защитными кремами. На кожу вокруг глаз отбеливающие кремы накладывать нельзя. Утром и вечером сухие участки кожи нужно слегка смягчить кремами «Восторг», «Атласный» или «Янтарь». Нельзя добавлять в отбеливающие и отшелушивающие кремы с целью усиления их действия йодную настойку. Это может привести к ожогам кожи, а в дальнейшем к стойким пигментным пятнам, которые очень трудно удаляются.

Длительное применение отбеливающих и отшелушивающих мазей для сохранения белизны лица не рекомендуется. Это вредно как для кожи, так и для всего организма. Очень хорошим отбеливающим и смягчающим средством являются маски из фруктов, ягод и овощей. Хорошее действие на кожу лица оказывает огуречная маска с бурой (столовую ложку сока свежего огурца смешайте с чайной ложкой буры и положите маску на лицо на 30 минут) или, например, лимонная маска, маска из клубники, земляники, хрена, смешанного в равных частях со сметаной. После маски кожу лица следует слегка смазать смягчающим кремом. Пользование этими масками хотя

и требует упорства и терпения, но полезнее, чем применение сильнодействующих отшелушивающих и отбеливающих мазей.

Применение всех вышеперечисленных средств показано и тем женщинам, у которых каждую весну на лице появляются бурые пигментации. Эти пигментации чаще появляются у женщин в связи с беременностью и исчезают после родов сами собой. В лечении в этом случае надобности нет. (Пользование кремами «Метаморфоза», «Чистотел» и «Весенний» беременным, а также кормящим матерям не рекомендуется, так как в них содержится ртуть). Но нередко пигментные пятна встречаются и у нерожавших женщин (очень редко у мужчин). Иногда пигментация появляется при заболевании печени, желудочно-кишечного тракта или вызвана малокровием и т. д. Вот почему появление бурых пигментаций на лице требует обязательного обращения к врачу.

Огуречный крем. Натереть на терке несколько свежих огурцов, не снимая с них кожуру. Взять граммов 250—300 этих натертых огурцов и залить их таким же (по весу) количеством прованского (оливкового) масла и перемешать. Посуду с получившейся массой погружают до краев в большой сосуд, наполненный песком, ставят на огонь и нагревают, не доводя до кипения. Массу все время помешивают. Заметив, что она сгущается, надо снять посуду с огня и протереть состав через волосяное сито. Затем добавить в него протертых огурцов, чтобы он несколько разжижился, и снова поставить на огонь, нагревать до сгущения и протирать. Прибавлять таким образом натертые огурцы надо 5—6 раз. Образовавшийся нежный белый крем хранить в стеклянной банке в холодном месте.

Применять крем надо до умывания утром и на ночь.

Небольшое количество крема растирают между ладонями, обтирают ими лицо, оставляют минут на 10—15, затем умываются водой без мыла.

◆ **Хорошо отбеливает лицо ежедневное умывание настоем корня петрушки: нарубить корень свежей петрушки и залить водой, на следующий день воду процедить и использовать для умывания.**

◆ **Для придания белизны кожу хорошо несколько раз в день протирать лосьоном: 1,5 столовой ложки лимона, 2 чайные ложки сахара, 1 чайную ложку буры и 3 столовые ложки воды слить во флакон, взболтать и через 24 часа можно протирать кожу лица.**

◆ **Для удаления пигментных пятен можно применять мягкую белящую пасту, очень удобную тем, что она имеет густую консистенцию и ее легко наложить по форме пятна. 2 чайные ложки рисовой либо пшеничной муки надо смешать**

с 1 столовой ложкой столового уксуса, 1 чайной ложкой меда и наложить на пятно ровным тонким слоем. Через 20—30 минут пасту снимают сухим ватным тампоном и обмывают лицо теплой водой. После этого можно сделать на пятна примочку 3% перекиси водорода, которую следует применять ежедневно в течение 2—3 недель.

УГРИ

Появление угрей на лице является следствием запущенной довольно распространенной в юношеском возрасте (а иногда у взрослых) болезни, которая носит название «юношеские угри», или «угревая сыпь». Это заболевание является следствием неправильной деятельности желез внутренней секреции. В большинстве случаев угревая сыпь на лице с возрастом постепенно исчезает.

Угревая сыпь появляется обычно у людей, имеющих жирную, пористую кожу лица.

Черные (точечные) угри обычно располагаются в центре лица — на носу, лбу и подбородке. Они напоминают точки черного цвета. Иногда черные точки могут появляться как результат втирания в кожу мазей или кремов, содержащих большое количество ртути и висмута.

Во избежание образования черных точек необходимо защищать кожу лица от пыли, смазывая ее смягчающими кремами, а также ограничить употребление висмутовых и ртутных мазей, засоряющих устья сальных желез.

Для удаления черных угрей необходимо предварительно провести небольшое шелушение кожи лица. Можно сделать так называемую соленую процедуру: взять 2 чайные ложки тонко растертой поваренной соли и смешать ее с 3% перекисью водорода или с мыльной водой до консистенции кашицы. Втирать эту смесь в кожу чисто вымытого лица кончиками пальцев до ощущения жжения. Затем смыть эту смесь теплой водой. Проделывать эту процедуру следует в течение двух дней. В следующие 2 дня надо мыть лицо горячей водой с мылом 2 раза в день. На пятый день, распарив лицо горячей водой, нанести на него тонким слоем мыльный крем для бритья и оставить на 3—5 минут. Смыть крем марлевым тампоном или губкой; ополоснуть лицо холодной водой и протереть 3% перекисью водорода. Солевая процедура позволит разрыхлить и свободно удалить во время умывания значительную часть мелких сальных пробочек.

Категорически запрещается выдавливать угри, если вокруг них имеется покраснение кожи (возможны серьезные осложнения). Если солевыми процедурами не удалось удалить все угри, нужно обратиться в косметический кабинет.

Белые угри — это пробочки величиной от макового до просяного зерна, закупоривающие протоки сальных желез. Цвет угрей — бело-желтый. После удаления угря остается расширенное отверстие протока. Угри чаще наблюдаются при жирной коже.

Для удаления белых угрей, как и черных, можно применять солевые процедуры. Отшелушение белых угрей можно получить протиранием кожи в течение 6—7 дней по нескольку раз в день 2% салициловым спиртом до появления красноты. Перед этим лицо должно быть распарено горячей водой и вымыто с мылом.

Для очищения лица от угрей его можно протирать свежим помидором или накладывать маску из спелого инжира, которую держат 20 минут.

Следует применять приведенные выше советы по уходу за жирной кожей и регулярно практиковать паровые ванны.

Для этого наливают в таз очень горячую воду и низко наклоняются над ней на 10—15 минут, предварительно накрывшись махровым полотенцем. Затем лицо моют мочалкой. После паровой ванны кожу протирают одним из вяжущих растворов. Втирать кремы и мази не следует.

Большое значение при угревой сыпи имеет диета. Надо избегать употребления острых приправ (перец, горчица, уксус), пряной пищи, всяких сладостей, за исключением только необходимых (чай или кофе с сахаром), ограничить употребление белого хлеба и картофеля, отказаться от всяких алкогольных напитков.

Маска из дрожжей. 20 г дрожжей смешать с небольшим количеством молока. Полученной кашицей смазать лицо, оставить на 25 минут, а затем помыть лицо горячей водой и ополоснуть холодной. Дрожжевая маска разглаживает морщины и освежает кожу. Особенно она рекомендуется при коже не очень чистой, в угрях и прыщах. Регулярное применение этой маски раз в неделю делает кожу чистой и матовой.

◆ Если появились гнойнички, то лучше некоторое время совсем не умываться, а протирать кожу лица каким-либо спиртовым лосьоном, а еще лучше 2% синтомициновым, салициловым или камфарным спиртом.

◆ Для сальной, склонной к воспаленным угрям кожи особенно полезна маска из мелко измельченных листьев подорожника (смазывать после этого лицо кремом не нужно).

◆ При нечистой, склонной к образованию угрей коже полезно утром натощак съедать ложку меда.

НЕЗДОРОВАЯ КРАСНОТА ЛИЦА

Иногда причиняет неудобства и беспокоит чрезмерная краснота кожи. Краснота может распространяться на лоб, щеки,

подбородок. Краснота кожи лица усиливается от резкой смены температуры — нахождения продолжительное время в тепле или, наоборот, на холоде. Так же вредно действует и употребление слишком горячей (чай, кофе, суп) и пряной (перец, горчица уксус) пищи, алкогольных напитков.

Кожу, подверженную покраснению, надо как можно меньше раздражать. Поэтому обычное умывание полезно заменить протиранием кожи лица следующими смесями: по 4 доли одеколона и столового уксуса, 2 доли 2% раствора борной кислоты, в равных долях — гофманские капли и 2% раствор борной кислоты.

Неплохой результат дают ежедневные 3—5-минутные примочки на покрасневшие части лица из 5% раствора квасцов. Полезны горячие ножные ванны.

Кроме постоянной красноты, на коже лица часто появляются мелкие болезненные гнойнички.

Это заболевание носит название *«красные угри»* и доставляет человеку много страданий. Болеют им как мужчины, так и женщины, чаще пожилого возраста, но нередко и совсем молодые. Красные угри обычно очень трудно поддаются лечению. За последние годы врачи, в частности в Московской врачебно-косметической лечебнице, разработали методику лечения этого заболевания, которая дает хорошие результаты.

Надо сказать, что легче предупредить всякое заболевание, чем его лечить. Вот почему каждому, у кого на лице начали появляться красные пятна или гнойнички, стали довольно заметными кровеносные сосуды, надо немедленно обратиться к врачу-дерматологу или косметологу.

Иногда у людей с красными угрями обнаруживаются те или иные заболевания внутренних органов, в частности желудка. Только после полного обследования врач определяет истинные причины заболевания.

Нездоровая краснота лица может быть и иного свойства — это багровые пятна от рождения, так называемые сосудистые невусы (родимые пятна).

Многие называют эти пятна «винными пятнами» за их окраску, схожую с цветом красного вина.

Эти сосудистые родимые пятна нередко занимают половину лица и больше распространяются на шею, волосистую часть головы. Пятна имеют различные оттенки красного цвета — от розового до багрово-синюшного, могут быть плоскими или набухшими с бородавчатыми разрастаниями. В настоящее время родимые пятна с успехом лечат методами лучевой терапии, электрокоагуляцией и методами пластической хирургии.

УХОД ЗА ШЕЕЙ

Кожа шеи, как и кожа лица, требует постоянного ухода, особенно в среднем и пожилом возрасте, когда она лишается своей эластичности и упругости, становится дряблой и на ней появляются морщины. Так как кожа передней и боковых поверхностей шеи сухая, то все сказанное об уходе за сухой кожей лица, в том числе наложение косметических масок, полностью относится и к коже шеи. Ее после предварительного смягчения жирными кремами утром следует вымыть водой (прохладной) с мылом, а вечером тщательно очистить лосьоном для сухой кожи.

При увядающей коже шеи особенно полезны контрастные горяче-холодные компрессы, которые следует менять 5—6 раз, начиная и заканчивая процедуру холодным компрессом. Держать горячий компресс надо 1—2 минуты, а холодный 3—4 секунды. Очень хорошо после компрессов сделать одну из косметических масок, рекомендуемых при морщинистой коже лица. На увядающую кожу шеи можно 2—3 раза в неделю наложить на 15—20 минут в виде маски смягчающий крем с добавлением мелкой соли.

Особое внимание следует обратить на верхнюю часть шеи (или на подбородочную область). С возрастом раньше всего нарушается правильный овал лица из-за потери упругости тканей подбородочной области. Полезно каждый раз при наложении смягчающего крема медленно, ритмично похлопывать подбородочную область тыльной стороной руки в направлениях от средней линии к ушам. Для укрепления этой части шеи особенно полезно делать следующее гимнастическое упражнение: резко откинуть голову назад, расслабить нижнюю челюсть, приоткрыть рот. Затем, напрягая мышцы подбородочной области, медленно, но с силой привести нижнюю челюсть к верхней так, чтобы нижняя губа несколько прикрыла бы верхнюю. Повторять это движение нужно до тех пор, пока не появится боль в мышцах подбородочной области. Постепенно количество движений будет нарастать, и вы сможете их делать 5—6 минут утром и 5—6 минут вечером. Полезно также делать ежедневно или через день «подхлестывания» полотенцем, середина которого смочена в прохладной соленой воде, а концы разводятся в сторону руками. При наложении крема на нижнюю и среднюю часть шеи рука как бы обхватывает шею и легкими надавливающими движениями, сменяющимися расслаблением, передвигается в направлении снизу вверх.

Если же овал лица значительно нарушен и кожа шеи настолько вялая, что все наши советы не помогают, можно сделать косметическую операцию, которая дает хороший результат.

◆ **После умывания вечером шею смажьте кремом, а затем похлопайте по ней сложенным вчетверо полотняным полотенцем, смоченным соленой водой. Смазав ладони кремом, довольно энергично похлопывайте по подбородку тыльной стороной ладони.**

◆ **Еще одна процедура для шеи: перед ванной или душем вбейте в кожу шеи немного крема, а потом оберните ее теплым влажным полотенцем. Сидя в ванне, время от времени, смачивайте полотенце теплой водой. Такой компресс омолаживает шею, которая, как известно, имеет неприятное свойство стариться раньше лица.**

РОТ

Первое условие сохранения зубов — это ежедневная чистка их утром и перед сном, а также полоскание рта после еды. Для этого можно пользоваться различными зубными пастами или зубными порошками.

Для лучшего очищения зубов целесообразно добавлять в зубной порошок питьевую соду (чайную ложку на коробку зубного порошка) или пользоваться зубным порошком «Особый».

Если зубы подвержены заболеванию кариесом, приобретите зубную пасту «Жемчуг». В ее составе — глицерофосфат кальция. Эта добавка хорошо всасывается слизистой оболочкой, укрепляет твердую ткань зубов, повышает их сопротивляемость поражению кариесом. Паста «Жемчуг» полезна и при болезненной чувствительности зубов к внешним раздражениям.

«Бело-розовая» паста снимает мягкие отложения и растворяет налеты на зубах.

«Бело-розовая» особенно рекомендуется после удаления врачами зубного камня, так как препятствует образованию нового.

В зубную пасту «Лесная» входит особый хвойный хлорофилло-каротиновый экстракт, добываемый промышленным путем из хвои сосен и из сосновой «лапки» (концов молодых веток), благодаря этому паста благоприятно действует на состояние полости рта и десен, прекращает их кровоточивость, гасит воспалительные процессы. Паста «Лесная»— легкое антисептическое средство.

Укрепляет кровоточащие десны зубная паста «Новая» с отваром дубовой коры. Исстари известно свойство дубовой коры помогать при всевозможных воспалительных процессах. На этих «вяжущих» и бактерицидных свойствах коры и основано современное медицинское и косметическое применение ее отвара.

Высокоэффективна зубная паста «Бальзам». В состав пасты входит морская рапа — приготовленный особым способом насыщенный раствор солей морской воды. Морская рапа богата полезными веществами, солями, соединениями йода, микроорганизмами. Находящиеся в рапе соединения йода уменьшают кро-

воточивость десен и укрепляют их, а морская соль не допускает образования камней и делает зубы белыми.

Специально для детей выпускаются «вкусные» пасты —«Детская» (кроме мятного, в ней есть анисовое и кориандровое эфирные масла, ванилин) и «Ягодка», содержащая сладкое апельсиновое масло и пищевую эссенцию.

Зубная щетка не должна быть чрезмерно жесткой. Во время очищения зубов щетку нужно перемещать вертикально, прямыми или кругообразными движениями, соответственно направлению роста зубов. При этом верхние зубы будут чиститься сверху вниз, а нижние зубы — снизу вверх, что способствует хорошему очищению межзубных щелей от остатков пищи. Утром зубы можно очищать зубным порошком и щеткой или же полосканием теплой водой с шалфеем или питьевой содой. Для снятия желтого налета на зубах (вызванного иногда курением) полезно 1—2 раза в месяц протирать зубы и десны ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода.

При полоскании рта в теплую воду можно добавлять немного поваренной соли или 5—10 капель зубного элексира на полстакана кипяченой воды. Последний освежает рот и успокаивает небольшие раздражения десен.

При запахе изо рта полезно чаще полоскать рот раствором марганцовокислого калия (светло-розового цвета) или водой с добавлением 5—10 капель зубного эликсира на полстакана воды. Если запах изо рта связан с приемом некоторых пищевых продуктов (лук, чеснок, сыр и пр.), то, кроме вышеперечисленных средств, рекомендуется очистить зубы пастой «Мятной» или зубным порошком, выпить 2—3 глотка сырого молока, съесть яблоко или пожевать щепотку чая.

Неприятный запах изо рта может быть следствием заболевания зубов, миндалин или желудочно-кишечного тракта.

Если приходится пользоваться зубными протезами, надо помнить, что они также нуждаются в самом тщательном ежедневном уходе.

Перед сном протез надо обязательно снять, хорошо вымыть и вычистить зубной щеткой с мылом или зубным порошком. Убедившись, что в углублениях протеза нет ни малейших остатков пищи, его кладут в стакан с чистой водой, а еще лучше — с небольшой добавкой борной кислоты или риваноля. Протез из пластмассы можно хранить в сухом виде, но желательно в коробочке с чистой ватой.

Если протез хорошо подогнан и не раздражает десен, его можно, тщательно почистив, на ночь не снимать.

Иногда в уголках рта появляются небольшие, но болезненные трещинки. Это как будто незначительное кожное поврежде-

ние чаще всего свидетельствует о недостатке в организме витаминов группы В. Содержатся они в зеленых растениях и злаках, дрожжах, ржаной муке, овсяной и гречневой крупе, мясе, молоке, сыре, рыбьем жире. Усилив их потребление, а также принимая витамин B_2, можно быстро ликвидировать трещинки, особенно если они не запущены. Кроме того, следует смазывать их кремом «Детский», а затем присыпать белым стрептоцидом или борной кислотой в порошке.

Если предлагаемые средства не помогают, полезно посоветоваться с врачом-дерматологом.

Для сохранения свежести и нормальной окраски губ надо следить, чтобы они не пересыхали, не трескались, предохранять их от шелушения.

Для уменьшения сухости губ днем рекомендуется смазывать их бесцветной гигиенической помадой (если привыкли к цветной, то можно пользоваться только жирной помадой), а вечером очищать губы жирным кремом («Атласный, «Восторг», «Огни Москвы», «Янтарь», оставляя крем на ночь). Длительная сухость губ может вызвать появление на них морщин. Особенно некрасивы вертикальные морщинки вокруг рта, которые чаще появляются на верхней губе. За губами нужно систематически ухаживать. На ночь с них следует снимать оставшийся слой помады ватным тампоном с жирным кремом или растительным маслом.

◆ **Складки у рта можно устранить с помощью особой гимнастики. Откройте рот, округлите губы, как будто хотите произнести звук «о», затем медленно закройте. Повторите упражнение несколько раз.**

◆ **Водный настой шалфея поможет избавиться от болезненных трещин в углах рта. Аккуратно смазывайте их один-два раза в день ватным тампоном.**

ГЛАЗА

Глаза отражают физическое и духовное состояние человека. Чтобы сохранить глаза здоровыми, необходимо соблюдение простых правил.

Для глаз необходима ежедневная гимнастика. Общее переутомление вредно для глаз. В таких случаях необходим спокойный сон. Чтобы освежить вид глаз, надо лечь на несколько минут, прикрыв глаза, а ноги положить повыше. На лицо наложить компресс — махровое полотенце, смоченное в липовом чае. Ноздри и рот оставить открытыми. Таким образом отдохнут не только глаза, но и освежится лицо.

Для отдыха глаз полезно делать упражнения:

1. Встать прямо, широко открыть глаза, посмотреть перед собой и закрыть их. Упражнение повторить 10—15 раз.

2. Не поворачивая головы, посмотреть вправо и влево. Повторить 10—12 раз.

3. Не поднимая головы кверху, посмотреть вверх, затем вниз. Повторить 10—12 раз.

4. Передвигать медленно взгляд вверх, влево, вниз, вправо (по кругу и обратно). Повторить 7—8 раз.

5. Вытянуть правую руку вперед, повернув указательный палец к лицу, передвигать медленно руку, пока палец не упрется между бровями. Глазами следите за движением пальца, который то приближается, то удаляется. Упражнение повторить 7—8 раз.

6. Энергично моргать 10—12 раз.

Когда глаза сильно воспалены, а веки подпухли, можно делать компрессы:

в сшитые из мягкой ткани мешочки величиной с глазную впадину всыпьте немного чая или ромашки. Поместите их в чашку с кипятком и оставьте на 5—10 минут. Затем, пока они еще теплые, наложите одновременно на оба глаза. Этот компресс предохранит ваше лицо и от раннего появления морщинок вокруг глаз;

свежий картофель натереть на терке, завернуть в кусочки марли и приложить к глазам. Через 15 минут компресс снять и осторожно смазать веки и кожу вокруг глаз кремом;

При увядших веках и сухой коже около глаз необходимо делать масляные компрессы. На закрытые глаза положить ватку или марлю, пропитанную растительным маслом, потом промыть глаза 2% раствором борной кислоты и излишки масла удалить.

Если кожа лица сухая и около глаз появились морщинки, то вокруг них необходимо поддерживать кремом едва заметную влагу. Крем не намазывать, а легко вбивать кончиками пальцев.

Следует тщательно защищать глаза от грязи, пыли и яркого солнца. Надежное средство — очки с темными стеклами (простыми или оптическими). Зимой, в безоблачные дни такие очки защитят глаза от слепящей белизны снежнего покрова.

При некоторых заболеваниях глаз, например, при глаукоме, носить светозащитные очки не рекомендуется.

Если в глаза попала соринка и поблизости нет медицинского пункта, где могли бы оказать помощь, зажмурьте глаза на несколько минут. При этом осторожно проводите чистым пальцем или носовым платком по закрытому веку в направлении к переносице.

Для удаления соринки, попавшей на внутреннюю поверхность нижнего века, нужно оттянуть его большим пальцем левой руки и, сложив узкой полоской кусочек сырой марли или намо-

тав на спичку кусочек влажной ваты, правой рукой провести несколько раз по глазу в направлении к носу. Чтобы удалить соринку из-под верхнего века, надо захватить веко за ресницы большим и указательным пальцами левой руки, а пальцами правой руки осторожно вывернуть основание века и так же, как в первом случае, вывести соринку из глаза.

Есть и другой способ. Чистую рюмку, наполненную холодной водой, поднести вплотную к глазу и часто и энергично моргать — вода поможет удалить соринку.

На производстве следует строжайшим образом выполнять правила техники безопасности. Если работа связана с напряжением зрения (корректура, монтаж пленки, сборка мельчайших деталей и т. п.), для отдыха глаз полезны небольшие перерывы в работе.

Есть и домашние дела, например, стирка, выведение пятен, связанные с употреблением каустика, нашатырного спирта, разных кислот. Ясно, что обращаться с ними надо крайне осторожно и, в частности, всемерно оберегать глаза.

При повреждении кислотами надо немедленно протереть их ваткой, смоченной в растворе питьевой соды; при повреждении щелочами — слабым раствором борной кислоты. Затем немедленно обратиться к врачу.

Никогда нельзя тереть глаза несвежим носовым платком, руками в перчатках, концом шарфа или платка (особенно если они шерстяные). Все это может вызвать раздражение.

Если от длительной работы, бессонницы появляется краснота глаз, можно приложить к ним ватку, смоченную крепким холодным чаем. При малейшем ощущении каких-либо даже очень легких болезненных явлений в области глаз надо немедленно показаться врачу.

При продолжительной работе, чтении, письме нужно время от времени давать глазам отдых.

При нормальном зрении книгу нужно держать на расстоянии 30—35 см от глаз.

Лежа читать не рекомендуется — это вредно для глаз.

Для сохранения нормального зрения большое значение имеет правильное освещение. Оно не должно быть слишком ярким. В патрон настольной лампы лучше всего ввинтить электролампочку в 40—50 свечей, желательно матовую или молочную. Свет не должен быть направлен прямо в лицо, надо, чтобы он попадал слева или сзади.

Телевизор следует смотреть не в полной темноте, а в полумраке — надо включить или настольную лампу, или какое-нибудь другое боковое освещение. Расстояние от экрана до зрителя должно равняться шести диагоналям экрана.

Чтение в транспорте может способствовать быстрому развитию близорукости.

Принимая в нужных количествах или еще лучше в пище витамин А, исключительная необходимость которого для глаз широко известна, можно улучшить зрение. Считается, что недостаток витаминов В, С и Д является причиной некоторых заболеваний глаз. Установлено, что с помощью витамина Д у маленьких детей излечивается близорукость или по крайней мере приостанавливается ее дальнейшее развитие.

Как только замечено ухудшение зрения, надо немедленно обратиться к врачу. В результате необоснованного отказа от очков может появиться повышенная утомляемость, головные боли и другие неприятные явления.

Очки надо заказывать точно по рецепту врача. Не пользуйтесь старым рецептом: зрение может измениться, тогда неправильно подобранные очки повредят глаза.

Чужие очки носить вредно, даже если покажется, что они вам подходят. Ощущение это в подавляющем большинстве случаев обманчивое. Между тем малейшее несоответствие стекол зрению способно ухудшить его еще больше. Стекла очков должны быть всегда безупречно чисты и прозрачны. Протирать их следует почаще, пользуясь замшей или бумазеей.

Зимой очки часто затуманиваются от большой разницы температуры на улице и в помещении. Рекомендуется перед выходом из дома смазать стекла с обеих сторон смесью глицерина со спиртом (в равных частях), затем растереть чистым лоскутом до образования на стеклах легкой, прозрачной пленки. Смесь эту могут заменить несколько мазков глицеринового мыла, равномерно растертого по всей плоскости стекол.

Не нужно самим чинить оправу — обматывать нитками, соединять резинкой, склеивать и т. д. Может получиться перекос, который отрицательно скажется на зрении.

При выборе очков необходимо учитывать форму лица.

Если форма лица овальная, рамка очков должна быть тонкой и слегка закругленной. Она не должна выходить за пределы глаз, а должна в точности их покрывать.

Круглому лицу идет тонкая рамка со слегка удлиненными и приподнятыми кверху углами. Эта рамка придает лицу овальную форму.

Лицо, сужающееся кверху и широкое внизу, требует расширения верхней половины. Такому лицу идет толстая рамка с удлиненными кнаружи и немного кверху углами.

К лицу с острым подбороком и широким лбом идет узкая рамка без острых углов, верхняя линия которой параллельна бровям. Эта рамка уменьшает выпуклость скул (щек).

Узкое лицо можно зрительно расширить более толстой рамкой, верхняя линия которой должна быть прямой и горизонтальной, а нижняя — слегка закругленной.

Лицо квадратной формы можно зрительно удлинить. При таком лице лучше носить очки с почти круглой рамкой.

Украшением лица служат четко очерченные брови, густые, длинные ресницы. Их лучшему росту помогает смазывание смесью витаминов Д и А в масле, а также рыбьим жиром, репейным маслом или касторкой. Рекомендуется втирать смесь из 5—6 чайных ложек касторового масла, 3 ложек подсолнечного и 1 ложки камфарного масла.

Необходимо утром и вечером массировать брови (предварительно намазав их кремом) щеточкой по направлению волосков. Такой массаж укрепляет корни и стимулирует рост волос.

Для роста ресниц положен легкий массаж краев век, которые предварительно осторожно намазывают подходящим жиром.

◆ Маска из свежей петрушки (кашица) поможет избавиться от темных кругов под глазами. Кстати, такое же действие оказывает петрушка, употребляемая в пищу.

◆ Приложите на 3 минуты к глазам вату, смоченную в чистой теплой воде. На следующие 3 минуты приложите вату, смоченную в холодной воде. Проделайте эту процедуру 6—7 раз. Этот компресс особенно хорошо действует после слез.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы рекомендуется расчесывать ежедневно не очень жесткой щеткой в разных направлениях. Особенно полезно проделывать эту процедуру вечером перед сном.

Расчесывание волос представляет собой своеобразный и несомненно полезный массаж, если при этом слегка затрагивать кожу. Это усиливает прилив крови, способствует росту и сохранению волос, очищает их от пыли и перхоти.

Длинные волосы лучше расчесывать, начиная с концов и постепенно переходя к корням. При этом гребень должен быть широкий и редкий, с не слишком острыми зубцами. Рекомендуется время от времени менять место пробора, чтобы волосы возле него не поредели.

Мыть голову следует по мере необходимости, как правило, не реже одного раза в неделю, но возможно и чаще. Делается это в два приема: сначала волосы смачивают теплой водой, затем, разбавив шампунь небольшим количеством воды, распреде-

ляют его равномерно по всей голове и тщательно промывают волосы. Повторив эту операцию дважды, прополаскивают их теплой водой.

Если вода недостаточно мягкая, а волосы густые и длинные, при последнем споласкивании следует добавить в воду немного столового уксуса (2 столовые ложки на 5—7 л воды). Это смягчает воду и придает волосам блеск.

Волосы с нормальным жироотделением нужно мыть с мылом раз в неделю.

Жирные волосы моются не реже чем через 4—7 дней. Их ни в коем случае нельзя мыть горячей водой и сушить горячей сушкой. Это только увеличивает их жирность, так как высокие температуры стимулируют деятельность жировых желез.

При мытье используйте жидкое дегтярное мыло или шампуни для жирных волос. Очень полезно ополаскивать такие волосы настоем трав: зверобоя, корня змеевика и ромашки. Возьмите по 1 столовой ложке измельченных растений (свежих или сухих) и заварите литром кипятка, 10—15 минут подержите на слабом огне (в эмалированной посуде, под крышкой), охладите и процедите.

Жирные волосы 2—3 раза в неделю при расчесывании смазывайте жидкостями для волос «Био-4», «Хинной водой» или настойкой календулы.

При жирных волосах массаж противопоказан.

Сухие волосы достаточно мыть один раз в неделю: горячая вода и сушка противопоказаны и для таких волос.

При мытье сухих волос не следует пользоваться пиксафоном, шампунем и вообще жидким мылом. Лучше всего применять мягкие сорта мыла, например «Детское». Для сухих волос вредны все виды горячей завивки. Сухие волосы чаще всего являются показателем недостатка в организме жиров, витамина А. В этом случае необходима соответствующая диета.

Имеются и народные средства для мытья сухих волос. Вместо мыла берут яичный желток, хорошенько втирают его в волосы и кожу головы, смачивая при этом водой. Через несколько минут волосы споласкивают теплой водой.

Существует и такой способ: промыв голову мылом, споласкивают волосы не водой, а квасом (хлебным, сухарным, солодовым), не смывая его с волос.

Квас полезен и для ежедневного протирания кожи головы и корней волос.

Некоторые поступают так: вымыв голову обычным способом, споласкивают волосы молочной сывороткой или смазывают кислым молоком (либо простоквашей), а затем смывают теплой водой.

Средства эти делают волосы мягкими, блестящими и укрепляют кожу.

Перхоть часто является предвестником усиленного выпадения волос.

При появлении перхоти следует втирать в кожу 5—10% серную мазь (вазелин и очищенный серный цвет). При жирных волосах рекомендуется ежедневное втирание 2% салицилового спирта.

Попробуйте втирать в кожу головы один из составов:

1 столовую ложку измельченного полевого хвоща и 1 столовую ложку цветов арники залейте двумя стаканами кипятка, прокипятите, дайте остыть и потом процедите. Втирайте через день за час-полтора до сна;

100 г мелко измельченных листьев и 100 г корней крапивы залейте 0,5 л столового уксуса и 0,5 л водки пополам с водой и проварите в течение получаса. Когда отвар остынет, процедите. Втирайте ежедневно.

Выпадение волос может быть вызвано недостатком витаминов в организме, расстройством желудочно-кишечного тракта или нервной системы. Поэтому бороться с выпадением волос бывает трудно, но не безнадежно. Важно поднять общий тонус организма. Включить в пищевой рацион продукты, богатые витамином В.

Полезно ежедневно в течение нескольких минут расчесывать волосы головной щеткой, предварительно смазав ее такой смесью: 1 столовая ложка касторового масла, 2 столовые ложки хинной воды и 6 столовых ложек одеколона.

Летом, если это не противопоказано общим состоянием здоровья, лучше не носить головного убора. Солнечный свет, а также облучение кварцем стимулируют рост волос.

Бритье или стрижка наголо, вопреки довольно распространенному мнению, отнюдь не способствуют улучшению роста волос.

Косы нельзя заплетать очень туго, особенно у корней волос. Это мешает правильному кровообращению и вызывает выпадение волос. По той же причине не следует слишком туго накручивать «бигуди».

Если волосы секутся, необходимо выяснить, отчего это происходит: оттого ли, что они трутся об одежду, или вы обламываете их при накручивании на бигуди; или оттого, что слишком туго заплетаете косу. Самое правильное в таком случае — избегать действий, которые портят волосы, остричь секущиеся концы и дать им вновь отрасти. При этом очень полезно смазывать концы волос жирным кремом.

После каждого крашения или завивки следует прополаскивать специальным кислым раствором (1 столовая ложка лимон-

ного сока или уксуса на 1 л воды), чтобы окончательно нейтрализовать действие тех химических составов, которыми они обрабатывались.

Вытирать волосы после мытья следует мягким полотенцем, а расчесывать — до того, как они полностью просохнут.

Сушить волосы очень удобно специальными электросушилками. Этот легкий ручной прибор создает поток теплого воздуха, который быстро и хорошо просушивает волосы.

Укладывать мокрые волосы, как и завязывать их полотенцем, платком, не рекомендуется.

Поседение волос происходит под влиянием самых различных причин, и предотвратить это явление едва ли возможно. Правда, замечено, что, при прочих равных условиях, седина появляется позже и развивается медленнее, если время от времени прогревать кожу головы синим светом и растирать щеткой.

Осуществимо ли восстановление прежнего цвета поседевших волос? Ответ на этот вопрос может быть только отрицательным. Даже то, что широко известно под названием «восстановителя», является лишь одной из разновидностей химической краски для волос.

Необходимо иметь в виду, что длительное применение «восстановителя», а также других химических красок не рекомендуется. Лучше пользоваться растительными красками.

При мытье совершенно седых волос для придания им приятного серебристого оттенка неплохо при последнем ополаскивании добавить в воду немного синьки.

Хороши растительные краски хна и басма. 25—50 г краски (в зависимости от густоты и длины волос) разводят горячей водой до тестообразного состояния и, остудив массу, намазывают ею волосы таким образом, чтобы не оставалось ненамазанных мест. Для этого лучше разделить волосы на небольшие прядки. Затем голову покрывают компрессной бумагой и завязывают платком.

Через 15—20 минут повязку надо снять и промыть волосы теплой водой. Просушив волосы, их вторично смазывают смесью хны и басмы в пропорции, зависящей от желаемого тона окраски: чем больше басмы и меньше хны, тем темнее станут волосы. Смесь разводят горячей водой, наносят ее на волосы и снова завязывают голову компрессной бумагой и платком. Повязку оставляют от получаса до полутора часов, опять-таки в зависимости от желаемого тона окраски: чем дольше держать повязку, тем темнее будут волосы.

Сняв повязку, волосы прополаскивают и сушат.

Для получения темно-бронзового тона надо при окраске тем-

ных волос разводить хну (без добавления басмы) крепким чаем и добавлять к ней 2 чайные ложки какао в порошке, замешанного до густоты сметаны, на стакан хны. Какао и хну надо тщательно смешать. Голову держать завязанной в течение 1,5—2 часов.

Применение хны и басмы не только не вредит, но даже благотворно действует на рост и укрепление волос.

Для этой цели хну, разведенную горячей водой до состояния кашицы, равномерно наносят на корни волос и, не завязывая, держат 8—10 минут, после чего смывают теплой водой без мыла.

Окраска волос хной дает все оттенки — от золотисто-желтого, а в сочетании с басмой — от светло-каштанового до черного.

Красить волосы одной басмой, без хны, нельзя: они приобретают зелено-синий цвет. Басму либо наносят на волосы после хны, либо красят смесью хны и басмы в пропорции, зависящей от желаемого цвета волос.

Хну и басму следует хранить в сухом месте.

Существуют народные средства окраски волос. В их числе — ромашка, 100 г ее заваривают в 0,5 л крутого кипятка и настаивают минут 30—40 (до цвета крепкого чая). Затем процеживают через марлю и этим настоем тщательно смачивают волосы. Часа через два их промывают чистой водой. Волосы приобретают после этого золотистый оттенок.

При поседении белокурых волос их можно подкрашивать отваром луковой шелухи. Ее кипятят до получения жидкости темно-бурого цвета и ежедневно смачивают ею волосы.

◆ **Если кожа и волосы очень сухие, может помочь репейное масло. Соберите осенью корни лопуха (одногодичного или двухгодичного), измельчите, залейте растительным маслом (ложку масла на ложку измельченных корней). Настаивайте в течение двух недель, а затем раза два в неделю втирайте в кожу головы.**

◆ **Если хотите, чтобы волосы посветлели, стали более блестящими, смешайте в равных количествах цветы ромашки с цветами подсолнечника и барбариса, заварите, как чай, крутым кипятком, настаивайте 30—40 минут, затем процедите и добавляйте в воду для полоскания.**

◆ **Летом чаще мойте голову и перед сном расчесывайте волосы щеткой — она хорошо снимает налет пыли. Необходимо следить за тем, чтобы волосы были достаточное время на свежем воздухе. Расчесывайтесь по возможности у открытого окна. Дайте волосам отдохнуть от сложных причесок, начесов, лака — делайте прическу попроще, чтобы она не боялась ветра и дождя. Лак для волос летом вообще не советуем употреблять: под влиянием солнечных лучей он выделяет вещества, которые плохо действуют на волосы.**

О ГРИМЕ

Отдельные недостатки на лице можно сделать незаметными с помощью косметических средств. Очень важно употреблять их в меру, чтобы лицо выглядело как можно естественнее.

Грим бывает дневной и вечерний.

Перед тем как наносить грим, нужно определить, какую форму имеет ваше лицо.

Круглое лицо зрительно будет выглядеть уже, если напудрить щеки более темной пудрой, а подбородок — более светлой, чтобы подчеркнуть его.

Квадратное лицо выглядит круглее, если запудрить более темной пудрой пространство от ушей до кончика подбородка. Румяна наносятся равномерно.

Сердцеобразное лицо гримируют следующим образом: темной пудрой пудрят лоб, виски и подбородок; справа и слева от подбородка запудривают более светлой пудрой.

Если на лице выделяются скулы, их припудривают более темной, а впадины щек — более светлой пудрой. Румяна наносят в направлении к ушам, но не непосредственно на щеки.

Продолговатое и узкое лицо гримируют следующим образом: наружные части щек и виски пудрят более светлой пудрой, подбородок — темной. На щеки наносят румяна ближе к вискам, а не к носу. Нижнюю губу можно подчеркнуть сильнее верхней.

Двойной подбородок припудривается более темной пудрой, челюсть — светлой. Подбородок припудривают светлой пудрой, чтобы он лучше выделялся.

Короткий нос гримируют так: верхнюю часть носа по длине пудрят светлой пудрой, а с боков — темной. Верхняя губа подчеркивается темнее нижней.

Длинный нос будет казаться короче, если кончик и основание припудрить более темной пудрой.

Грим будет лучше лежать на лице, если предварительно сделать маску.

Умение гримироваться — настоящее искусство, и им следует хорошо владеть. Поэтому тем, кто не умеет пользоваться гримом, лучше его вообще не употреблять. Единственное, что в таком случае может позволить себе каждая женщина,— это пудриться и красить губы.

Выбирают пудру в зависимости от цвета кожи, волос, глаз, а также возраста, времени года. Брюнеткам пойдет пудра цвета рашель или загара, например, «Южная», «Курортная»; шатенкам — рашель пополам со светло-розовой: «Рига», «Золотой колос», «Кремль», «Балет», «Восторг»; блондинкам — розовая. Летом лучше пользоваться пудрой цвета загара.

Красивые глаза делают красивым и лицо. Если ресницы длинные, густые, черные и загнутые, то они, оттеняя глаза, делают лицо более привлекательным.

Обычно кончики ресниц более тонкие и светлые. Если их покрасить, то ресницы будут выглядеть более длинными и ярче выделяются на фоне век.

Окраску ресниц делать только краской хорошего качества. Цвет краски должен гармонировать с цветом бровей и волос. Ежедневную окраску можно делать специальной тушью для ресниц. Чтобы придать глазам желаемое выражение, ресницы можно завить, однако, при выпуклых глазах завивать ресницы не рекомендуется.

Красиво очерченные брови не должны быть ни очень широкими, ни очень узкими. Они широки у основания, в середине слегка приподняты, а края их, совсем суженные, заканчиваются у висков. Хорошо, если цвет бровей чуть темнее цвета волос и светлее ресниц.

Брови, края которых опущены книзу по линии кости, ограждающей глазную впадину, придают лицу старческий вид. Такое лицо приобретает удивленное выражение, становится неестественным. Слегка укороченные брови делают лицо более молодым. Очень тонкие брови идут больше пожилым женщинам с бледным лицом. Нехорошо совсем выщипывать брови, а потом рисовать карандашом. Это придает лицу неестественный вид.

Подкрашивать брови можно карандашом или тушью. При пользовании карандашом следует наносить лишь черточки по направлению роста волос. Таким же образом надо подкрашивать брови и тушью. Брюнетки могут красить брови в черный цвет, а блондинки — в коричневый. Женщинам с рыжими и светлыми волосами лучше всего обращаться в косметический кабинет и окрашивать брови в каштановый, а не в коричневый цвет. Синеглазой блондинке пойдут черные ресницы и брови.

Красивая линия рта украшает лицо. Форма губ считается идеальной в тех случаях, если губы не очень толстые и не очень тонкие и равномерно оформлены. Но такие губы встречаются редко. Иногда нужны некоторые поправки формы губ. Для этой цели употребляют губную помаду или красный карандаш, с помощью которых очерчивают контуры губ. Делать это следует осторожно и умело, чтобы губы имели более естественный вид.

Если требуется подкрасить губы совсем слегка, нужно поступить следующим образом: нанести один пласт помады на верхнюю губу, соединить обе губы и слегка прижать их друг к другу. Чтобы подкрасить губы сильнее, необходимо оформить их прямо помадой.

Цвет губной помады нужно выбирать в зависимости от цвета волос, глаз, кожи лица.

Помада должна также гармонировать с одеждой.

Днем лучше применять губную помаду пастельных, а вечером — более ярких тонов.

Губную помаду нужно наносить умело, так как даже небольшое изменение формы губ может изменить выражение лица. Губной помадой в известной мере можно замаскировать форму и величину рта.

Маленький рот может выглядеть больше, если контур очертить до углов рта и заполнить помадой.

Большой рот будет выглядеть меньше, если вначале губы напудрить, после чего очертить контурным карандашом желаемую форму губ, не доводя до углов рта, и заполнить помадой.

Тонкие губы сначала очертите контурным карандашом, придав им необходимую форму. Покрасьте губы более светлой помадой, чем контурный карандаш.

Если стороны губ разной величины, помадой их можно выровнять.

Применяя губную помаду, следует учитывать и форму лица.

Если лицо круглое, верхнюю губу нужно красить так, чтобы она выступала яснее нижней. Избегайте обрисовывать губы «сердечком». Это расширяет лицо и еще больше подчеркивает его округлую форму.

При удлиненном лице увеличивают, чуть округлив, нижнюю губу.

Если лицо треугольное, нанесите на нижнюю губу более толстый слой помады и сделайте ее немного шире естественных контуров.

Если лицо сердцевидное, подкрасьте сильнее середину губ и слегка очертите их контуры.

Опущенные вниз уголки губ старят лицо и делают его неприветливым, особенно, когда рот закрыт. Этот недостаток можно исправить, если хорошо подкрасить верхнюю губу, слегка «сместив» углы кверху.

Если у вас длинный нос, увеличьте нижнюю губу, а верхнюю уменьшите, подчеркните верхушечки губы.

Если у вас широкий нос, больше подчеркните верхушечки губы, а нижнюю не изменяйте.

Но не следует изменять форму губ, если в этом нет необходимости. Не красьте губы вне контуров, если они ярко выделены. Если губы сухие, перед наложением помады смажьте их маслом какао. Всегда вначале очертите контуры губ, а затем закрасьте губы от внешней линии к внутренней, но не толстым

слоем, дайте помаде впитаться, затем устраните лишнюю помаду, положив между губами кусочек бумаги.

Умение пользоваться духами. Женщина должна употреблять духи так же, как и грим, умеренно. Какие места следует душить, чтобы при движении аромат равномерно рассеивался вокруг?

За ушами, там, где начинают расти волосы. Ямочку у основания шеи. Шею (сзади). На сгибе локтей. Под коленями. Виски. Внутреннюю сторону руки.

Летом следует душить только те места, которые не подвергаются воздействию солнечных лучей. В противном случае на коже могут появиться пятна, которые потом очень трудно вывести.

◆ **При чрезмерной густоте и ширине бровей брить или выщипывать их пинцетом бесполезно. Это даст обратный результат — брови станут еще гуще. Можно воспользоваться только услугами косметического кабинета.**

◆ **Если вы хотите, чтобы брови у вас казались естественными, никогда не подводите их черным карандашом, а употребляйте светло-коричневый, темно-коричневый, темно-серый.**

◆ **В вечернее время глаза следует подчеркивать и подкрашивать сильнее, чем днем.**

◆ **Чтобы губы были хорошо очерчены, обведите сначала их контуры специальным карандашом или щеточкой, а затем покройте помадой. Никогда не накладывайте помаду слишком густо и не наносите новой, не очистив предварительно губы. Помада будет дольше держаться, если вы напудрите губы, прежде чем их красить.**

СОВЕТЫ МУЖЧИНАМ

Мужчины обычно уделяют уходу за кожей лица значительно меньше внимания, чем женщины. И это естественно. Но как быть мужчинам, у которых после умывания кожа «стягивается», начинает шелушиться, покрываться пятнами?

Здесь, видимо, не избежать применения крема «Атласный» или «Янтарь»— для сухой кожи, «Идеал» и «Московский»— для умеренно жирной. Чтобы крем не был заметен и кожа от него не блестела, советуем наносить крем на влажную кожу сразу же после умывания.

Если кожа лица чрезмерно сухая, лучше пользоваться не мылом, а мыльным кремом для бритья, который не только очищает кожу, но и смягчает ее.

Мужчинам с жирной пористой кожей лица, кроме утреннего умывания холодной водой с туалетным мылом, следует раз в

день очищать лицо лосьоном «Старт», «Кемери» или «Ромашка».

Для бритья наша парфюмерная промышленность выпускает мыльный порошок «Нега», мыльную палочку и различные кремы. Эти средства переносит любая кожа.

Тем, у кого кожа лица особенно чувствительна, а волосы усов и бороды густые, перед бритьем полезен горячий компресс. Смоченную в горячей воде и хорошо отжатую чистую салфетку накладывают на лицо, предварительно смазанное кремом «Ланолиновый», «Янтарь» или тонкой пленкой мыльного крема для бритья. Через 3—4 минуты компресс снимают, лицо густо намыливают и затем бреют.

Если после бритья появится раздражение, то, смыв с кожи мыло, можно наложить теплый компресс, смоченный в отваре ромашки (чайную ложку заваривают стаканом кипятка) или 3% растворе борной кислоты.

Горячий и теплый компрессы не следует применять людям с повышенным кровяным давлением, при стойкой красноте лица, а также тем, у кого на лице отчетливо видны мелкие кровеносные сосуды.

Мужчинам с тонкой чувствительной кожей рекомендуется пользоваться электрической бритвой, которая не бреет, а стрижет волосы, и потому их не нужно смягчать мыльным кремом. Напротив, волосы должны быть твердыми, а для этого перед бритьем можно припудрить лицо тальком, жирную кожу протереть туалетным уксусом, а нормальную или сухую — смазать кремом «Северный».

Ссадины и порезы после бритья надо смазать йодом, 3% раствором перекиси водорода или специальным карандашом из квасцов. Не забывайте перед употреблением вымыть карандаш и насухо протереть чистым полотенцем.

Бритвенные принадлежности необходимо содержать в чистоте, пользоваться индивидуальной кисточкой, чистыми салфетками и полотенцем, чтобы в ссадины не попали микробы, вызывающие кожные заболевания.

Если на лице появились гнойнички, не следует умываться, лучше очищать кожу ватным тампоном, смоченным в одеколоне. Ни в коем случае нельзя выдавливать гнойнички, так как это только усилит болезненный процесс.

Бри бритье многое зависит от толщины и ширины *обычной бритвы* и от толщины и формы лезвия *безопасной бритвы*. Подбор этот устанавливается индивидуально, только опытным путем, в зависимости от толщины и строения волоса бороды и усов, а также от того, насколько подвержена раздражению кожа лица.

Для легкого, безболезненного и чистого бритья при помощи так называемой безопасной бритвы имеет значение, кроме толщины и степени остроты лезвия, конструкция станка и создаваемое им натяжение лезвия. Последнее регулируется винтом, а конструкция станка и материал, из которого он сделан (металл, пластмасса и т. п.), подбираются, как обычная бритва, индивидуально.

Перед бритьем следует направить бритву, даже если она острая. Это относится и к повторно используемым лезвиям безопасной бритвы. В этом случае удобнее машинка для точки, но можно обойтись и без нее. Достаточно опустить лезвие в чайный стакан и прижать его к стеклу указательным пальцем правой руки, чтобы оно прогнулось по продольной оси. Затем, держа стакан в левой руке, проводят лезвием 10—15 раз по внутренней стенке стакана вперед и назад. Так же поступают и с другой стороной лезвия.

Бритва работает лучше, если во время бритья опускать ее в горячую воду. Кроме того, теплой бритвой приятнее бриться.

Электрическую бритву необходимо вести так, чтобы она двигалась строго по направлению прорезей, имеющихся в режущей части (ноже).

В процессе бритья корпус бритвы должен быть перпендикулярен поверхности кожи или несколько наклонен своей верхней частью (той, откуда выходит шнур) в сторону движения бритвы.

Не следует сильно прижимать бритву к коже и быстро водить ее, как это делают при пользовании безопасной бритвой. Электробритву надо вести медленно, плавно. Не требуется и сильно натягивать кожу.

Неисправности электробритвы довольно часто возникают от небрежного свертывания шнура, что приводит к разрыву (ломке) токопроводящих жил. Укладывать шнур надо так, чтобы он не перегибался под острыми углами. Лучше всего положить бритву в середину футляра, а вокруг нее кольцами расположить шнур. Это обеспечит многолетнюю исправность шнура.

У электробритвы с запускным колесиком иногда наблюдается самопроизвольное отвертывание винта, крепящего ножи. Это происходит из-за слабой затяжки двух верхних винтов, скрепляющих половинки кожуха бритвы. Надо эти винты покрепче подтянуть, и самопроизвольное отвертывание винта, крепящего ножи, прекратится.

Если бритье не обременительно и хорошо переносится кожей, лучше бриться каждое утро.

Можно бриться и через день. Не следует, однако, думать, что чем реже вы бреетесь, тем полезнее для кожи. Достаточно пропустить несколько дней, чтобы убедиться, что бритье после это-

го проходит гораздо болезненнее, чем при частом бритье. Кроме того, процесс бритья — это своего рода массаж, благотворно влияющий на кожу.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Каждая семья должна иметь домашнюю аптечку. Лучше всего устроить ее в маленьком шкафчике с двумя полочками. Шкафчик надо запирать на ключ, чтобы дети не могли ничего достать оттуда. В аптечке должны быть: настойка валерианы, капли Зеленина, валидол, нашатырный спирт, настойка йода, марганцовокислый калий, перекись водорода, питьевая сода, борная кислота, вазелин, таблетки от головной боли, желудочные средства и другие лекарства, которыми приходится часто пользоваться.

На одной полочке лежат средства наружного употребления, на другой — то, что принимается внутрь.

Ни в коем случае не следует хранить лекарства без этикетки: по ошибке можно принять не то лекарство.

Многие лекарства портятся под влиянием света, воздуха, влаги, температуры. Особенно подвержены быстрой порче разные микстуры, мази и капли. Не рекомендуется долго хранить настои и отвары из травы черногорки (адониса), термопсиса, корня валерианы, листьев толокнянки, пустырника, алтейного корня и других лекарственных растений, а также растворы глюкозы.

Быстро разлагаются и теряют активность глазные капли, срок хранения которых не должен превышать пяти дней. Капли Зеленина, валериановые, ландышевые, мятные содержат спирт, поэтому они могут храниться в течение длительного времени.

Пожелтевшие через 2—3 недели после изготовления микстуры и растворы, содержащие йодистые, бромистые и некоторые другие соли, также не пригодны к употреблению. Нетрудно самим определить признаки порчи порошков: они становятся сыроватыми, в порошке образуются комочки, которые трудно растереть, появляется неприятный запах.

Сейчас в каждой семье в домашней аптечке, как правило, имеются и антибиотики.

Многочисленные исследования и данные врачей-практиков говорят о том, что беспорядочный (2—3 дня) и без достаточных к тому показаний прием антибиотиков очень вреден для организма человека. В дальнейшем при возникновении заболеваний, лечение которых требует применения антибиотиков, использо-

вать их уже опасно, поскольку они могут вызвать у больного явления анафилактического шока и привести к смертельному исходу.

Помните! Применять лекарственные вещества, особенно антибиотики, можно только по назначению врача.

Кроме того, необходим набор следующих основных предметов ухода за больным.

Грелка. Лучше, если их две — электрическая и обычная резиновая, наполняемая горячей водой. При этом не следует забывать, что во избежание ожога грелку нужно обернуть полотенцем или какой-нибудь тканью.

Пузырь для льда. Его набивают мелкими кусочками льда и притом не слишком туго, затем выжимают воздух и плотно завинчивают. Под пузырь нужно положить сложенное вдвое полотенце. Если льда нет, его заменяют холодной водой.

Кружка для клизмы (лучше резиновая) с полагающимися к ней двумя видами наконечников и желательно с запасным комплектом их. Перед употреблением наконечник надо прокипятить. Стеклянный наконечник даже с малейшим, едва заметным повреждением ни в коем случае применять нельзя.

Маленьким детям для клизмы применяют резиновый баллон (клистирную грушу). После употребления грушу промывают теплым борным раствором.

Клеенка или компрессная бумага.

Пипетка (для отсчитывания капель, а также для вливания их в глаза, уши и нос). Каждый раз после применения пипетки обязательно промывать ее в борном растворе. Пипетку держать в чистом футлярчике или завернутой в бумагу.

Термометр. В его футляр полезно вложить в оба конца по кусочку ваты. Это сохранит термометр от повреждений.

Лампа синего света — с рефлектором и желательно с запасной лампочкой.

Стаканчик для промывания глаз. Перед применением стаканчик надо обязательно сполоснуть, а по использовании вымыть в борном растворе.

Жгут резиновый (для останавливания кровотечения).

Банки медицинские (10—12 штук).

Перевязочные материалы (бинты, вата и т. д.).

Чтобы резиновые грелки, трубки, кружки, пузыри и другие аналогичные изделия не портились и подольше оставались эластичными, их следует держать в висячем положении, с завинченной пробкой, иногда присыпать изнутри тальком, а снаружи смазывать вазелином. Из грелки или пузыря не следует выливать всю воду до последней капли. Лишенная влаги резина быстрее пересохнет.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДО ПРИХОДА ВРАЧА

Причины несчастных случаев весьма различны, как различна и степень опасности каждого из них. При всех условиях важно как можно быстрее и вернее оказать первую помощь пострадавшему: например, при ране — остановить кровотечение; при отравлении — освободить организм от яда; при потере сознания — поскорее привести больного в чувство.

Следует помнить, что помощь своими силами — это только первая помощь, к которой приходится прибегать ввиду экстренности. Остальное будет зависеть от указаний врача, поэтому его нужно вызвать немедленно.

С чего начинать в случае необходимости оказания первой помощи своими силами? Прежде всего пострадавшему нужно придать удобное положение — уложить или усадить; если позволяют условия, крайне осторожно перенести в постель.

При потере сознания (обморок) сразу же развяжите и расстегните одежду пострадавшего, чтобы ничто не мешало дыханию; спрысните лицо холодной водой, поднесите к носу кусочек ватки, смоченной небольшим количеством нашатырного спирта.

Если у потерявшего сознание покраснело лицо, затруднено дыхание, придайте ему полусидячее положение. При резкой бледности нужно положить больного на спину, положив подушки так, чтобы голова была немного ниже туловища, а ноги — выше на 30—40 см.

В обморочном состоянии человек, прежде всего, нуждается в усиленном притоке свежего воздуха. Поэтому нужно сейчас же открыть окна и двери, а если обморок произошел на улице — обмахивать чем-нибудь лицо больного.

До тех пор, пока больной не очнулся, не спешите давать ему лекарства, подкрепляющие напитки и даже воду: в бессознательном состоянии он может захлебнуться.

Нередко потеря сознания сопровождается рвотой. При первых ее признаках нужно повернуть голову больного набок, а затем тщательно протереть рот изнутри чистой тряпочкой. Это необходимо, чтобы предотвратить попадание рвотных выделений в дыхательное горло и не допустить удушья.

Когда пострадавший придет в себя, полезно поддержать его силы крепким кофе или чаем.

Сердечный приступ может быть вызван различными причинами, но во всех случаях до прихода врача больного следует уложить, освободить ему дыхание, немедленно открыть форточку. Больному надо дать одно из следующих средств: валериановые капли, валериановые капли с ландышем (по 25—30 ка-

пель), капли Зеленина (15—20 капель), валериановые капли с камфарой.

Сердечный приступ часто вызывается спазмами сосудов. В этом случае больному нужно дать в первую очередь валидол или нитроглицерин, которыми такие больные обычно пользуются по назначению лечащего врача.

Истерический припадок обычно не сопровождается потерей сознания и проходит тем быстрее, чем сильнее окажется волевое воздействие на психику больного. Как это ни покажется странным, но сплошь и рядом при истерическом припадке полезно прикрикнуть на больного. Это заставляет его хотя бы на минуту сосредоточиться, что чрезвычайно важно, поскольку истерический припадок есть своего рода следствие временного расслабления воли.

Потом надо дать больному понюхать нашатырный спирт, сбрызнуть лицо водой, дать выпить холодной воды с 15—20 каплями валерианки.

Кровотечение. Если при порезе кровь бьет фонтаном, значит затронута артерия. Это очень опасно, так как грозит большой потерей крови.

Важно немедленно остановить кровь. Для этого следует наложить жгут выше места пореза: например, при порезе кисти руки — на предплечье, при порезе на предплечье — жгут на плечо.

Жгут туго затягивается при помощи подсунутой под него палочки, карандаша и т. д. Наложенный жгут можно держать не дольше полутора-двух часов, снимая каждые полчаса.

Жгутом могут служить эластичная резиновая трубка, помочи, пояс, полотенце, а если нет ничего другого — даже носовой платок.

При небольшом кровотечении, вызванном, скажем, порезом пальца,— смазать йодом окружность раны и перевязать стерильной марлей, в крайнем случае — чистой тряпочкой или свежим носовым платком, свернутым жгутом.

Средством для заживления мелких ран является лейкопластырь. Его надо накладывать на кожу, предварительно продезинфицированную спиртом, одеколоном или эфиром. Чтобы под пластырем не образовывались гнойнички, его надо менять через 1—2 дня.

В настоящее время в продаже имеется так называемый бактерицидный лейкопластырь, который наряду с бактерицидным действием уменьшает воспаление, осушает раненую поверхность, ускоряет заживление.

Он применяется как антисептическая повязка на открытые раны после ожогов, на трофические язвы, порезы, ссадины и т. п.

При кровотечении из носа многие спешат лечь. Это неправильно. Надо сесть, но откинуть голову как можно дальше назад, расстегнуть воротник, на переносицу и на лоб положить кусок льда или холодную примочку. Ноздри следует заткнуть тугими ватными тампонами, смочив их перекисью водорода. Не надо втягивать носом воздух, иначе сгустки крови, которые закупоривают кровеносные сосуды, могут отделиться, что усилит кровотечение. Если нет под рукой ваты, надо плотно зажать ноздри пальцами на 2—3 минуты.

Растяжения и разрывы связок чаще всего происходят в голеностопном суставе — главным образом от резкого движения, неудачного шага либо неловкого прыжка. Это вызывает резкую боль, опухоли.

В таких случаях хорошо помогает давящая повязка, а поверх нее пузырь со льдом. Дальнейший режим укажет врач. Если его не окажется, надо помнить, что больному нужен покой.

При вывихе (смещение костей суставов, чаще всего сопровождаемое разрывом связок) первое и обязательное условие — покой, полная неподвижность поврежденного сустава. Чтобы утолить возникающую обычно при вывихе резкую боль, кладут пузырь со льдом, бутылку с холодной водой или холодную примочку. Растирать поврежденное место, а тем более пытаться самим вправить вывих опасно. Здесь нужны умелые руки врача.

Помощь утопающему может быть эффективной даже в том случае, если человек пробыл под водой довольно долго. Даже если он внешне не проявляет признаков жизни, надо немедленно снять, а если нужно, то и разрезать одежду.

Рот и нос пострадавшего очистить от тины и грязи, язык потянуть, чтобы он высовывался изо рта.

Затем надо осторожно удалить воду из дыхательных путей. Для этого пострадавшего кладут животом вниз, повернув голову чуть в сторону, подкладывают под грудь и живот подушку, валик или сверток одежды и крепко, но спокойно надавливают руками на спину, одновременно сжимая грудную клетку с боков.

После этого надо положить пострадавшего на спину и делать искусственное дыхание, не надавливая, однако, на живот, и дыхательное горло. Искусственное дыхание (оно описано несколько ниже) приходится иногда делать очень долго, даже в течение нескольких часов. Важно не ослаблять упорных, непрерывных усилий, не прерывать их раньше времени, оставив последнее слово за врачом.

Когда пострадавший приведен в сознание, нужно надеть на него сухое белье, одежду, потеплее укутать и напоить горячим крепким чаем, желательно с коньяком.

При всех несчастных случаях, когда требуется искусственное дыхание, нужно делать его немедленно, не дожидаясь прибытия врача.

Перед тем как приступить к этому виду помощи, необходимо, если у больного стиснуты зубы, очень осторожно, но решительно разжать их, вставив между челюстями ложку и действуя ей, как рычагом. Далее следует удалить слизь, песок из носа и изо рта, а при наличии зубных протезов снять их.

Если искусственное дыхание производится в комнате, необходимо обеспечить приток свежего воздуха — распахнуть двери, окна, форточки.

Как уже отмечалось, искусственное дыхание приходится применять иногда в течение нескольких часов. Прекратить его можно только тогда, когда пострадавший сделает сам вдох, пошевелит губами и на его лице появится легкая краска. Если он вновь перестанет дышать, нужно немедленно возобновить процедуры.

Есть ряд способов *искусственного дыхания:*

1. Если вы оказались один на один с пострадавшим, поверните его лицом вниз так, чтобы голова была обращена в сторону и положена на его правую руку, чтобы рот и нос были свободны. Левую руку протяните вперед.

После этого встаньте над пострадавшим на колени так, чтобы между ними приходились бедра лежащего человека. Затем оберните свои пальцы чистым носовым платком и, захватив ими язык пострадавшего, осторожно вытяните его наружу.

Теперь положите ладони на спину пострадавшего, охватив пальцами его нижние ребра с обоих боков. Считая «раз, два, три», наклоняйте постепенно свое тело вперед, переносите вес тела на вытянутые руки, надавливайте таким образом на нижние ребра пострадавшего.

Не отнимая рук от его спины, быстро откиньтесь назад и в этом положении сосчитайте «четыре, пять, шесть».

Снова считая «раз, два, три», произведите надавливание. Таких движений делают 15—20 в минуту.

2. Если у вас есть помощник, один из вас должен придерживать вытянутый язык пострадавшего, другой — производить искусственное дыхание.

Пострадавшего кладут на спину, подложив под его лопатки свернутую одежду, чтобы как можно больше была приподнята грудная клетка. Затем встаньте на колени у головы пострадавшего, захватите его руки ниже локтя и слегка прижмите их к груди с боков. Считая «раз, два, три», поднимите руки спасаемого кверху и плавно отведите их за голову. Сосчитайте «четыре, пять, шесть» и вновь прижмите руки к груди.

Приводить в движение руки пострадавшего нужно упорно, решительно, но обязательно избегая рывков и слишком резких жестов. Ребра следует сдавливать с осторожностью, чтобы содержимое желудка не попало в дыхательные пути и не закупорило их.

3. Если у пострадавшего повреждены руки или имеется перелом ребер, надо действовать иначе.

Положите пострадавшего на спину. Захватите язык пальцами, обернутыми платком. Считая «раз, два, три», потяните язык как можно дальше вперед, не применяя, однако, особых усилий. Считая «четыре, пять, шесть», верните язык в нормальное положение, не выпуская его из пальцев.

Повторяйте это упорно и методично. Такой способ рефлекторно активизирует как раз те нервные центры пострадавшего, которые вызывают дыхательное движение.

Одновременно с искусственным дыханием необходимо согревать пострадавшего, растирая ему тело сукном или шерстью, а также давать нюхать нашатырный спирт.

Главное — настойчивость, упорство, твердая решимость вернуть человека к жизни. И тогда искусственное дыхание даст желаемый результат.

Отравление недоброкачественными продуктами или ядовитыми веществами проявляется в виде тошноты, рвоты, резей и болей в желудке, упадка сил (полуобморочное состояние), иногда судороги.

При невозможности сразу обратиться к врачу надо постараться как можно скорее удалить отравляющие вещества из желудочно-кишечного тракта. Для этого нужно дать выпить пострадавшему (общим количеством 3—5 стаканов) теплой воды, соды, смешанной с яичным белком, с распущенным в воде мылом. Это вызовет рвоту. Одновременно нужно поставить клизму. Затем на живот кладут грелку или бутылку с горячей водой, а на голову холодную примочку. Грелку или бутылку во избежание ожогов надо обернуть полотенцем или куском какой-либо ткани. После оказания первой помощи следует немедленно обеспечить квалифицированную врачебную помощь.

При отчетливом представлении о веществе, приведшем к отравлению, ликвидировать его гораздо легче.

Отравление грибами происходит иногда вследствие неумения отличить ядовитые грибы от съедобных. Признаки отравления грибами, кроме общих явлений, наблюдаемых при отравлениях,— обильное истечение слюны, расстройство зрения. Заболевшему надо опорожнить желудок, положить на голову лед, напоить его крепким чаем, кофе. Немедленно обратиться к врачу.

Все это необходимо сделать и при отравлении ягодами, так называемыми «волчьими».

Отравление алкоголем (сильное опьянение) сопровождается потерей сознания и чувствительности, сужением зрачков, пониженной температурой, рвотой, замедлением пульса и дыхания.

В таких случаях следует немедленно обеспечить приток свежего воздуха, вызвать рвоту, дать понюхать нашатырный спирт, облить голову холодной водой. При особенно тяжелом опьянении нужно поставить клизму, руки и ноги согревать горячими грелками, соблюдая осторожность, чтобы не обжечь. Когда человек очнется, надо напоить его крепким горячим кофе.

Отравление угарным газом может произойти от слишком закрытых печей, от непрогоревших углей, от газа, которым мы пользуемся в быту. Симптомы такого отравления: головокружение, головная боль, шум в ушах, тошнота, иногда рвота. При более тяжелых случаях — судороги, обморок, ослабление и даже прекращение дыхания.

Летом пострадавшего надо немедленно вынести на свежий воздух, а зимой — открыть окна и двери и перевести пострадавшего в другое помещение, где нет угара.

Надо быстро расстегнуть ему одежду, чтобы облегчить дыхание, облить или сильно обрызгать голову и грудь холодной водой, поднести к носу кусочек ватки с нашатырным спиртом, смочить им виски. Полезно также обложить тело горячими бутылками или грелками, обернутыми полотенцем или тканью.

Если сознание потеряно и дыхание прервалось, нужно прибегнуть к искусственному дыханию. Когда пострадавший придет в себя, следует дать ему крепкого чаю или кофе и обеспечить полный покой.

При отравлении кислотами (карболовой, уксусной, соляной и пр.) — сильные боли во рту, желудке, ожоги губ, языка, слабый пульс, похолодание конечностей. Надо прежде всего привести пострадавшего в чувство, если необходимо — сделать искусственное дыхание. Дать холодный раствор соды, взбитый в пену яичный белок с водой. Жидкость надо пить большими глотками, часто.

При отравлении щелочами (нашатырный спирт, едкий натр и пр.) — боли во рту, ожоги, тошнота, слабый пульс, обморочное состояние. При немедленном оказании помощи — давать часто, но понемногу воду с прибавлением лимонной или винно-каменной кислоты ($^1/_2$ чайной ложки на стакан). Если после отравления прошло больше часа, то надо давать холодное молоко, взбитый в пену яичный белок с водой.

При отравлении кислотами и щелочами вызывать рвоту не следует.

Обмораживание бывает не только при сильном морозе, но нередко и в сырую и ветреную погоду даже при незначительном понижении температуры.

Обмораживание происходит из-за тесной обуви, туго стянутых ремней (поскольку они затрудняют кровообращение). Поэтому в холодное время года обувь и одежда должны быть сухими и просторными. Понижают сопротивляемость организма обмораживанию утомление, голод и, наконец, состояние опьянения.

В сильные морозы, при длительном пребывании на воздухе, рекомендуется, перед тем как надеть обувь, обернуть ноги поверх носка газетной бумагой. Лицо, ноги и руки полезно смазать гусиным или свиным салом, рыбьим жиром и т. п. Если этого нет, можно воспользоваться вазелином, ланолином или другим жирным кремом.

В случаях обмораживания пораженные места необходимо тут же осторожно растереть до полного покраснения и восстановления чувствительности. Растирание можно делать шерстяной перчаткой, фуфайкой, шарфом.

Лучше производить растирание в теплом помещении, если оно есть поблизости. После растирания кожу смазывают жиром, а затем вытирают насухо. При сильном обмораживании следует после растирания пораженных конечностей прогревать их в течение получаса в ванночке с водой комнатной температуры, постепенно доведя ее до 37—38° тепла.

Чтобы полностью ликвидировать последствия сильного обмораживания, надо обратиться к врачу.

Люди, перенесшие обмораживание, должны заботиться, чтобы оно не повторилось. С этой целью с наступлением холодов и морозов рекомендуется перед выходом на улицу обтирать пострадавшие ранее места водкой, одеколоном или камфарным спиртом. Для рук и ног полезны ежедневные горячие ванны с добавлением квасцов. Само собой разумеется, следует избегать тесной обуви и узких перчаток.

Пораженные места смазывают ихтиоловой или камфарной мазью, а перед выходом на улицу — любым жирным кремом либо любым животным жиром (только не соленым), с последующим припудриванием.

Ожоги бывают трех степеней. Для первой степени характерно появление красноты и припухлости; для второй — образование пузырей (их ни в коем случае нельзя ни срезать, ни прокалывать, а обтереть кожу вокруг них спиртом); третья степень

ожогов сопровождается омертвением тканей: кожа чернеет, обугливается.

Ожоги, охватившие обширную площадь кожи, могут быть смертельны.

Первая помощь: при ожогах первой и второй степени надо немедленно обожженное место поливать 10—15 минут холодной водой; делать примочки раствором марганцовокислого калия, содовым раствором или смазывать маслом, вазелином. Очень важно соблюдение при этом абсолютной чистоты, во избежание внесения инфекции.

При ожоге второй степени необходимо обратиться к врачу. При ожоге третьей степени пострадавший подлежит немедленной отправке в больницу.

Если кипяток попал на одежду, ее следует тут же полить холодной водой. Поврежденное место кожи надо обмыть крепким раствором марганцовокислого калия или спирта и присыпать питьевой содой.

Ожог от огня. Если на человеке загорелась одежда, он должен броситься на землю и кататься, прижимаясь к ней, чтобы «задавить» пламя. На пострадавшего следует немедленно набросить одеяло, тяжелое пальто, плотную занавеску, ковер и т. п. Это поможет затушить огонь. Как только пламя погаснет, надо облить пострадавшего водой и осторожно разрезать одежду, чтобы при раздевании не повредить кожу. Приставшую к коже одежду ни в коем случае нельзя отдирать, а надо аккуратно обрезать ножницами. Так следует поступать с одеждой при всех случаях ожогов. Затем больного нужно завернуть в чистую простыню и как можно скорее оказать ему медицинскую помощь.

При ожогах крепкими кислотами (соляной, серной и др.) кожу следует облить водой, смочить 5-процентным раствором соды.

При ожогах едкими щелочами (каустическая сода, щелок) поврежденное место надо обильно полить водой, затем осторожно обмыть 2-процентным раствором уксусной, лимонной или борной кислоты, либо винным спиртом ($^1/_3$ чайной ложки на стакан воды).

При ожоге негашеной известью обожженное место надо смазать любым растительным маслом.

Ушибы. При сильном ушибе на больное место нужно положить холодную примочку — чистую тряпочку, смоченную в холодной воде, пузырь со льдом или снегом. Держать холод следует один-два часа, меняя примочку или пузырь. На следующий день холод надо заменить грелкой, согревающим компрессом.

Если ушиб очень болезненный, пострадавшего нужно уложить в постель.

При ушибах головы нужно немедленно на голову пострадавшего положить пузырь со льдом или мокрое полотенце. Поворачивать, перевозить или переносить больного в другое помещение без указания врача ни в коем случае нельзя.

Если наблюдались потеря сознания, рвота или даже только позывы к ней, не исключено сотрясение мозга. Надо, следовательно, срочно вызвать «скорую помощь».

Слабые ушибы не опасны, но они нередко вызывают синяки. Чтобы быстрее избавиться от них, нужно приложить к ушибленному месту тотчас же холодный металлический предмет (медную монету или пластинку покрупнее и пр.) и, крепко прижав, держать 10—15 минут. Можно также приложить пузырь с холодной водой или льдом.

Укусы животных грозят порой опасными последствиями. Поэтому важно сразу же продезинфицировать ранку, промыв ее крепким раствором перекиси водорода или марганцовокислого калия, и присыпать порошком белого стрептоцида.

При малейшем подозрении, что укус мог быть нанесен бешеным животным, нужно перевязать рану, как можно быстрее отправиться на ближайший медицинский пункт и действовать сообразно полученным там предписаниям.

При укусе ядовитой змеи требуются решительные меры. Прежде всего необходимо чуть выше укушенного места наложить тугой жгут — это преградит дальнейшее распространение яда. Жгут можно держать не более получаса. Одновременно нужно промыть рану нашатырным спиртом.

Высасывать кровь из ранки нельзя, так как при малейшем повреждении слизистой оболочки полости рта яд может проникнуть в организм. На место укуса надо немедленно поставить кровососную банку, чтобы извлечь из ранки возможно большее количество зараженной крови.

Если укус произошел далеко от жилья и под рукой нет никаких средств, можно прижечь ранку раскаленным ножом, гвоздем, даже горящей спичкой.

Укусы пчел и ос. Если ужалила пчела или оса, надо прежде всего постараться удалить жало, обычно оставляемое пчелой (оса жала не оставляет). Потом смазать ранку йодом или смочить нашатырным спиртом. Если этих средств нет, можно применить холодные примочки. Некоторые, следуя якобы народному опыту, прикладывают к ранке комочек земли. Этот способ совершенно неприемлем и небезопасен: вместе с землей в кровь могут быть внесены вредоносные бактерии, в частности микробы такой опасной болезни, как столбняк.

Поражение электрическим током, вызванное прикосновением к неизолированному электропроводу, проявляется чаще всего в том, что пострадавший не может разжать пальцы рук, сведенные судорогой. Надо немедленно выключить ток или перерезать провод ножницами (кусачками), обернув руки шелковой или прорезиненной тканью. Еще лучше перерубить провод топором с деревянным топорищем. Пока ток не выключен, к пострадавшему нельзя прикасаться голыми руками. Их надо обмотать какой-нибудь шелковой или прорезиненной тканью — платьем, пальто и т. д. Оказывающий помощь должен быть хорошо изолирован от земли: надеть резиновые калоши, стать на сухую деревянную доску или на прорезиненный плащ.

Изолировав пострадавшего от электрического тока, необходимо немедленно применить искусственное дыхание, а также меры, рекомендованные на случай потери сознания.

Поражение молнией. Чтобы избежать поражения молнией, не следует, если гроза застала вас вне дома, становиться под дерево или на возвышенное место. То и другое наиболее опасно. Находясь во время грозы в комнате, надо закрыть окна, выключить телевизор, радио, электроприборы.

При поражении молнией пострадавшего надо раздеть, облить голову холодной водой, обернуть тело в мокрую, холодную простыню, в случае надобности применить искусственное дыхание и, конечно, как можно скорее вызвать врача.

Попытки закапывать пострадавшего в землю не только бесполезны, но и несомненно вредны, так как только оттягивают своевременное применение эффективных средств первой помощи.

Транспортировка больных. Переноска пострадавшего должна быть крайне осторожной.

Если больной в силах сам передвигаться, надо закинуть его руку к себе на шею и поддерживать его своим корпусом. Человека, лишенного возможности передвигаться самостоятельно, надо поднять к себе на спину, чтобы он обхватил шею несущего, который держит его за бедра.

Значительно удобнее переносить пострадавшего вдвоем. Если отсутствуют носилки и нет возможности быстро сделать их из подручных средств (жердей, простынь и т. д.), поступают так. Скрещивают руки и на образовавшийся «стул» усаживают больного, чтобы он мог надежно держаться за плечи или за шею носильщиков.

Носилки легко можно сделать самим из двух досок (жердей) длиной 2,25 м, просунув их в прорезанные углы матрасной наволочки, мешка и т. п. Импровизированными носилками может служить простыня, углы которой попарно привязываются на

края жерди так, чтобы концы ее могли свободно лечь на плечи носильщиков. Корпус больного поддерживается полотенцем, привязанным к середине жерди.

По ровному месту, а также с горы или с лестницы носилки несут так, чтобы ноги больного были отброшены вперед. При подъеме в гору или по лестнице впереди должна быть голова больного. Иногда, например, при переломе голени или при обмороке, следует придерживаться противоположного порядка.

Вопреки распространенному мнению, при переноске больного не надо идти в ногу — тогда носилки будут меньше раскачиваться. Кроме того, носильщики не должны высоко поднимать ноги: надо, чтобы они были несколько согнуты в коленях — это предотвратит резкие толчки. Если больного приходится нести на большое расстояние, надо для удобства привязать к концам носилочных палок лямки и перекинуть их через шею. Переноска значительно облегчится.

При невозможности вызвать специализированный санитарный транспорт может быть использована обычная грузовая или легковая машина.

Больного осторожно укладывают либо усаживают в кузове (или на заднем сиденье), подстелив матрац, подушки и т. д., а сверху прикрыв одеялом. Так же надо поступать при перевозке больного в санях или на повозке.

Если больной положен на носилки, то лучше всего на них же внести его в автомашину или поместить на повозку.

В пути нельзя перекладывать больного. Надо всячески избегать тряски. На грунтовых дорогах автомобиль должен ехать со скоростью до 10 км/час.

В гористых местностях для переноски больного пользуются вьючными носилками.

Укачивание на корабле или в самолете можно предотвратить или, во всяком случае, резко ослабить, делая глубокие вдохи, в момент, когда судно или самолет опускаются, и задерживая воздух в легких до начала движения вверх. При всей необычности такого ритма дыхания организм к нему привыкает и после короткой тренировки повторяет их автоматически.

Перед полетом лучше избегать обильной еды. Однако неправильно вылетать и натощак; не надо лишь есть жирные и пряные блюда.

Имеются и специальные препараты («Аэрон» и др.). Взамен их можно применять мятные таблетки, лимоны, апельсины и другие фрукты.

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

Если больной, по мнению врачей, не нуждается в госпитализации и ему предписан домашний или постельный режим, необходимо строгое соблюдение ряда элементарных, но совершенно обязательных правил.

Большое значение имеет спокойная обстановка. Поэтому нужно избавить больного от посторонних шумов — личных разговоров, громких радиопередач. Это не значит, что в комнатах должна быть абсолютная тишина. Но от всех жильцов требуется в данном случае максимум заботы и внимания, чтобы не беспокоить больного.

Освещение в комнате больного должно быть умеренным.

Рядом с кроватью рекомендуется поудобнее расположить тумбочку, табурет или стул, чтобы больной без напряжения мог достать нужную ему вещь.

Температура воздуха в комнате больного не должна превышать 20—22° тепла. Проветривание комнаты не только не противопоказано, но необходимо. Важно лишь, чтобы во время проветривания больной не находился на сквозняке и был укрыт.

В теплое время года при проветривании нужно открывать все окна, зимой и осенью — форточку два-три раза в день по 10—20 минут. Чтобы ослабить струю воздуха, форточку можно закрыть марлей.

Подметать в комнате больного не следует, чтобы не поднимать пыли. Лучше протирать пол тряпкой, смоченной в каком-либо дезинфицирующем растворе.

Белье больному надо менять часто, не реже двух раз в неделю.

У больного должна быть отдельная посуда, которую после употребления надо мыть кипятком и вытирать отдельным полотенцем.

Если больному не предписана строго определенная диета, можно давать ему все, что он захочет, за исключением острых и пряных блюд. Полезно увеличить в пище количество овощей и фруктов, разнообразить рацион больного, позаботиться о том, чтобы он получал побольше витаминов.

Ухаживающий за больным, особенно за инфекционным, должен весьма тщательно следить и за своей личной гигиеной, мыть руки дезинфицирующим мылом, протирать их одеколоном.

Температуру больному надо измерять по указанию врача. Как правило, ее измеряют дважды в сутки: в 7—9 часов утра и в 5—7 часов вечера, держа градусник 10 минут. Записывают температуру на отдельном листочке.

Лекарства надо давать строго по предписанию врача и в указанные сроки. Если около больного нет постоянно ухаживающего и состояние больного позволяет оставлять его одного, надо записать все назначения врача на бумаге, чтобы больной мог сам принимать лекарства, не пропуская времени их приема.

При уходе за больным в домашних условиях необходимо знать технику ряда простейших медицинских процедур, чтобы уметь их проводить по предписанию врача.

Банки медицинские. Перед тем как ставить их больному, надо тщательно перемыть, насухо вытереть и смазать края вазелином. Одновременно нужно приготовить палочку, намотав на ее конец вату. Кожу спины, боков, груди, куда будут ставиться банки (для области сердца они противопоказаны), протирают спиртом или одеколоном, а затем смазывают тонким слоем жира. Ватку на палочке обильно смачивают спиртом и зажигают. Держа ее в одной руке, а банку — в другой, быстро вводят палочку в банку на 1—2 секунды, приближая одновременно банку к телу больного. Затем, вынув палочку с огнем, мгновенно приставляют банку к телу, банка тут же присасывается к коже. Нужно внимательно следить за тем, чтобы не накалить края банки и не обжечь больного.

Обычно ставят 10—12 банок и держат их в течение 5—20 минут. После этого банки можно снимать, слегка оттягивая кожу с одной стороны и тем самым давая доступ воздуха в банку. Банки легко отстают, отрывать их с силой нельзя. Сняв банку, надо слегка протереть кожу больного вазелином или присыпать тальком.

Если под рукой нет медицинских банок, можно заменить их любыми небольшими хозяйственными банками с толстыми гладкими краями — от горчицы, хрена и т. д.

Горчичник. Прежде чем приложить его к коже, следует смочить теплой водой. Если горчичник предназначен для затылка, то перед смачиванием лучше надорвать его края в нескольких местах — так он будет прилегать плотнее.

Приложив горчичник, его накрывают сверху чем-нибудь теплым и держат от 5 до 15 минут, пока кожа не покраснеет. В случае раздражения кожи после горчичника ее можно смазать вазелином.

Горчичники имеются в любой аптеке, но их можно сделать и самим. Для этого несколько ложек сухой горчицы размешивают в теплой воде до густоты теста и тщательно растирают ложкой. Полученную массу кладут между двумя слоями бумаги или полотняной материи.

Согревающий компресс. Берут чистую полотняную тряпочку или сложенную в несколько слоев марлю, смачивают ее водой

комнатной температуры либо водочным раствором, слегка выжимают и кладут на больное место. Сверху тряпочку (марлю) прикрывают компрессной клеенкой или компрессной бумагой. При необходимости их можно заменить промасленной обычной бумагой или фольгой (металлической оберткой от чая, шоколада и т. д.).

Надо, чтобы клеенка (бумага) хотя бы на палец выступала за края мокрой тряпочки. Поверх клеенки кладут ровный слой ваты (вата также должна выходить за края клеенки), и аккуратно забинтовывают больное место. Если компресс предназначен для груди, надо следить, чтобы он не стеснял грудной клетки.

Правильно положенный компресс долго не высохнет. Сняв компресс, нужно наложить теплую повязку.

Промывание кишечника. Больного кладут на левый бок, с согнутыми в коленях ногами. В клистирную кружку наливают 5—6 стаканов кипяченой воды температурой 35—37°, наконечник смазывают вазелином, мылом или маслом. Затем, спустив немного воды (чтобы в трубке не осталось воздуха), наконечник вводят в прямую кишку на глубину 5—8 см и пускают воду. Кружку при этом нужно подвесить или держать в руке на высоте 60—80 см над больным. Если во время процедуры больной почувствует спазмы и боли, следует, не вынимая наконечника, зажать резиновую трубку, чтобы временно прекратить приток воды. Когда спазма пройдет, воду пускают вновь.

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ

Для того чтобы не нарушить налаженного при больничном или санаторном лечении здоровья, люди, страдающие тем или иным заболеванием, должны и в домашней обстановке соблюдать известную диету.

Организовать дома диетическое питание не составляет особенного труда, надо только ясно представлять себе, что полезно есть при том или ином заболевании и какая еда противопоказана.

При гастритах с повышенной кислотностью рекомендуется щадить желудок и стараться его меньше раздражать. В диете ограничивать химические и физические (механические) раздражители желудка.

Исключаются: мясные, рыбные, грибные бульоны и подливки, отвары овощей, в особенности капусты, всякие острые и кислые блюда и продукты, а также пряности. Жареные блюда заменяются вареными в воде или на пару. Пища дается в хорошо разваренном или протертом виде. Сырые овощи и фрукты, хлеб

из муки грубого помола, слоеное тесто, блины и т. д. вовсе исключаются из рациона.

В пищу добавляются витамины в виде отвара ягод шиповника, сырых сладких ягодных соков, сырого картофельного сока, а также аптечных препаратов витаминов. Пища солится умеренно.

Принимать пищу рекомендуется 5 раз в день.

При гастритах с недостаточной кислотностью следует умеренно предохранять желудок от физических раздражителей и одновременно возбуждать его деятельность, включая в рацион продукты, содержащие химические раздражители. К таким продуктам относятся различные бульоны и подливки: мясные, рыбные, грибные и овощные, кислые фруктово-ягодные соки, жареные блюда (без грубой корки), закуски в виде рубленой селедки, натертого сыра.

Температура подаваемых горячих блюд должна быть около 60°, холодных — не ниже 10° (указанные температуры рекомендуются для большинства диет).

Пища готовится в протертом или хорошо измельченном виде. Принимать пищу рекомендуется не реже 4 раз в день.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки диета зависит от состояния больного. В периоды обострения болезни диета больного должна ограничиваться по указанию врача, иногда из нее на 1—2 недели полностью исключают овощи и фрукты в любом виде, а хлеб заменяют небольшим количеством сухарей.

При запорах питание должно усиливать деятельность кишечника. Для этого в рацион включают химические и механические раздражители. Диета при запорах требует особой кулинарной обработки продуктов: жарения блюд с грубой коркой, приготовления рассыпчатых каш. Необходимо ограничивать в рационе продукты, обладающие щадящим или вяжущим действием: кисели, какао, крепкий чай, черника. Рекомендуется натощак выпить сладкой холодной воды с замоченным в ней черносливом или изюмом.

При хроническом колите в стадии обострения рекомендуется щадить кишечник. Для этой цели исключают овощи из пищевого рациона и фрукты, как продукты, содержащие клетчатку, которая раздражает кишечник, а также свежее молоко, вызывающее брожение. Вместо хлеба больной получает сухари. Все блюда приготовляют в протертом виде, варят в воде или на пару.

Количество жира в диете значительно ограничивается (до 40—50 г в день), пряности исключаются. Так как эта диета лишена витаминов, их необходимо добавлять в виде отвара ши-

повника и витаминных препаратов. Рекомендуется принимать пищу 4 раза в день небольшими порциями. Солить блюда следует умеренно.

В период удовлетворительного самочувствия рекомендуется ограничивать или совсем исключать из рациона свежее цельное молоко, оно употребляется только в разбавленном виде. Рекомендуется применять вместо молока молочнокислые продукты: трехдневный кефир, ацидофильную простоквашу. При некоторых формах колитов, сопровождающихся поносами, по совету врача проводится яблочная диета. Больной получает 5 раз в день по 250—300 г зрелых сырых яблок в протертом виде (без кожуры и семенной коробочки). Яблочная диета обычно назначается на 1—2 дня и проводится в условиях покоя.

При болезнях печени и желчных путей рекомендуется содействовать восстановлению нарушенной деятельности печени и желчного пузыря. Для этого в рацион включаются продукты, способствующие выделению жира из печени (треска, молочные продукты, особенно творог), а также такие, которые усиливают желчеотделение и способствуют лучшему опорожнению кишечника (овощи, фрукты, растительное масло). В рационе ограничивают продукты, затрудняющие деятельность печени и способствующие образованию желчных камней (яйца, мозги, мясные, рыбные и грибные бульоны, подливки и супы, животные жиры, кроме небольшого количества сливочного масла). Жареные блюда исключаются, пищу приготовляют в отваренном или запеченом виде, мясо и рыбу можно запекать после предварительного отваривания. Следует избегать очень холодных блюд. Солить пищу можно нормально (при обострении соль ограничивается). Пищу рекомендуется принимать не реже 4 раз, а лучше 5 раз в день.

При обострении заболеваний печени и желчного пузыря, сопровождающихся гастритом, блюда приготовляют в протертом виде, из диеты исключают овощи и фрукты, черный хлеб, все блюда варят на пару или в воде (не запекают). При заболеваниях печени пользуются, по совету врача, периодически, в течение 1—2 дней, компотно-рисовой диетой. Больной получает 5—6 раз в день по стакану компота (1,5 л на день), сваренного из свежих сладких фруктов (1,2 кг на день), и 2 раза — рисовую кашу (50 г на день), сваренную на воде с сахаром (сахара на компот и кашу — 100—150 г в день).

При болезнях почек рекомендуется диета, способствующая прекращению воспалительных процессов в организме и содействующая восстановлению нормальной деятельности почек. Для этого из рациона исключают супы, бульоны, подливки из рыбы и мяса (как при болезнях печени), количество белка уменьшают

по указанию врача, в первую очередь — за счет ограничения мяса, рыбы и яиц: из белков предпочтительны белки молока и молочных продуктов. Ограничивается потребление жидкости (до 1 л в день) и соли (вплоть до приготовления всей пищи без соли и употребления бессолевого хлеба). Особое внимание обращается на кулинарную обработку пищи. Принимать пищу рекомендуется равномерными порциями 4—5 раз в день. При некоторых формах заболевания почек (нефрозах) количество белка в диете не только не ограничивается, но даже повышается. Поэтому питание почечного больного в домашних условиях следует проводить обязательно под руководством врача.

При острых заболеваниях почек диета носит более строгий характер в отношении ограничения белков, поваренной соли и воды, но в этих случаях лечение должно проводиться в больнице, а не дома. При болезнях почек периодически, в течение 1—2 дней, проводят так называемые разгрузочные дни в виде компотной, фруктовой или овощной диеты: 1 л компота, или 1,2—1,5 кг фруктов, или 1,2—1,5 кг бессолевого овощного салата со сметаной (50 г) на день.

При болезнях сердца в лечебном питании необходимо ограничивать жидкость и потребление соли. Принимать пищу надо не реже 5 раз в день небольшими порциями. Периодически, по совету врача, рекомендуется проводить разгрузочные дни.

При гипертонической болезни лечебное питание имеет целью способствовать улучшению деятельности нервной системы. Для этого в диете ограничивается употребление соли, мясных, рыбных и грибных бульонов, супов и подливок, а также жидкостей.

Рекомендуются разгрузочные дни (яблочные, компотные), проводимые в условиях покоя.

При артериосклерозе цель лечебного питания — предупредить развитие склероза сосудов. Для этого из диеты исключают продукты, содержащие много жироподобного вещества — холестерина яичные желтки, мозги, сало); ограничивают употребление сливочного масла за счет включения в рацион растительного масла, рекомендуются молочные продукты, морская рыба (треска, кета), содержащая йод, и соевые бобы, способствующие растворению холестерина и выведению его из организма. Очень полезны овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола.

При туберкулезе цель диеты — повысить общую сопротивляемость организма инфекции. Для этого калорийность рациона, как правило, увеличивается примерно на одну треть. Повышается содержание животных белков: молока и молочных продуктов, мяса, рыбы. В рацион следует включать продукты, содер-

жащие витамин С — овощи, фрукты, отвар шиповника; витамины группы В — печенку, дрожжевые напитки; соли кальция — творог, сыр.

При малокровии и после перенесенной операции на желудочно-кишечном тракте и после инфекционных болезней больному, прежде всего, нужно усиленное питание. В рацион необходимо включить печенку, дрожжи, сухую пищевую кровь (гематоген), которые способствуют улучшению кроветворения.

При сахарном диабете лечебное питание проводится индивидуально по указанию врача. Так как при диабете ограничивают в первую очередь углеводы (в определенной степени жиры), то уменьшается объем рациона. Поэтому дополнительно приготовляются блюда из специально обработанных овощей (салат из зелени, капуста). Выпекается хлеб с повышенным содержанием отрубей (промытых в кипятке и проточной воде, подсушенных и промолотых). Химический состав рациона должен подсчитываться по таблицам. Имеется так называемая «пробная» диета при диабете, которая содержит около 100 г белков, 70 г жиров, 30 г углеродов, что дает около 2300 калорий. Эта диета включает следующий набор продуктов на день (в граммах): хлеба ржаного — 390, масла — 25, яблок или моркови — 200, картофеля —300, макаронных изделий —20, гречневой крупы —60, молока — 250, сыра — 20, мяса или рыбы — 170, яиц — 2 шт. Вес этих продуктов показан в сыром виде после удаления отходов. Из этих продуктов можно приготовить разнообразную пищу, учитывая возможность добавления (без учета углеводов) капусты, огурцов, лиственного салата, кабачков. По указанию врача в рационе увеличивают или уменьшают содержание углеводов и жиров, пользуясь расчетными таблицами химического состава пищевых продуктов. Если при диабете поражена печень, продукты следует употреблять в протертом виде; яйца заменять творогом. Принимать пищу рекомендуется не реже 4 раз в день.

При ожирении лечебное питание строится на принципе резкого ограничения калорийности за счет углеводов и в меньшей степени за счет жиров. Калорийность устанавливается врачом в зависимости от степени ожирения. При тучности нужно принимать пищу часто, не реже 5 раз в день, малыми порциями. Это поможет избежать повышенного аппетита, который нередко появляется в результате больших перерывов между едой. С этой же целью избегают пряностей, острых блюд. Большую роль играют овощи, которые при значительном объеме обладают небольшой калорийностью и способствуют насыщению. В диете при тучности ограничивают также количество жидкости и поваренной соли.

НЕИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

Обычно у хозяйки дома всегда есть овощи, необходимые для приготовления различных кулинарных блюд: лук, чеснок, морковь, свекла и пр. Но не все женщины знают, что многие из овощей издавна употребляются в народной медицине для лечения разного рода заболеваний и дают хороший результат. Конечно, при любой болезни лучше всего получить врачебную консультацию. Врач всегда расскажет больному, какие лекарства он должен принимать и как. Средства же народной медицины помогут более успешному лечению заболевания.

Ниже мы приводим ряд наиболее распространенных рекомендаций о применении с лечебной целью некоторых овощей и трав. Советы взяты из книги А. П. Попова «Лекарственные растения в народной медицине», изданной в Киеве в 1968 году.

ВИДЫ ЛЕЧЕБНЫХ ПРЕПАРАТОВ ИЗ РАСТЕНИЙ

Чаще всего для внутреннего, а иногда и для наружного применения из растений приготовляются отвары.

Отвары бывают двух видов: одни «длительные», с предварительным (около суток) настаиванием лекарственного сырья в холодной воде, в которой его затем кипятят, а другие — более легкие— «инфузы», когда растение в определенной дозе заваривают, как чай, и не кипятят, а лишь настаивают в теплом месте 15—20 минут. Оба вида отваров процеживают и сохраняют для употребления в прохладном месте не дольше одних суток.

Дозу травы обозначают так: 20,0—200,0, что означает: 20 г лекарственного сырья на 200 мл кипятка; если же не на чем взвесить, то надо знать, что это равняется одной полной столовой ложке на один стакан кипятка или холодной воды. Бывают и другие дозы —15,0, что означает 15 г и равняется одной столовой ложке, но без «верха»; 10,0, или 10 г, что равняется десертной ложке или двум чайным; 5,0, или 5 г, что равняется одной чайной ложке.

Кроме отваров в особых случаях делают и настои, когда растение (всегда размельченное) настаивают на холодной воде в течение 6—8 часов; затем настой процеживают и сливают в стеклянную посуду.

Настойку не надо смешивать с настоем, так как лекарственное сырье в данном случае настаивается не на воде, а на спирту. Цифра 25,0, например, означает, что на 100,0 г спирта берут 25,0 растения. При домашнем приготовлении настойки спирт заменяют водкой, но водки берут в два раза больше.

Настаивается лекарственное сырье в теплом месте в течение 8—10 дней, причем настойку необходимо изредка взбалтывать.

Прежде чем настаивать траву или корень, их нужно измельчить. Готовую настойку процеживают и сливают во флакон.

Экстракт из растения, если нет приготовленного в аптеке, заменяется в народе простым отваром, но сгущенным до половины, причем часто отвар выпаривают в закрытой посуде (в горшке, накрытом крышкой, замазанной тестом). Так готовить экстракт необходимо при использовании эфирномасличных растений. Дозы употребления экстрактов домашнего приготовления всегда равны дозам аптечных настоек.

Порошки изготовляют чаще всего в металлической посуде (вместо аптечной фарфоровой) толчением растительного сырья до превращения его в муку. Хранить порошок необходимо в хорошо закупоренной стеклянной посуде, принимать его лучше свежеизготовленным.

Мази изготовляют на основах, чаще всего таких, как свиной нутряной вытопленный жир (смалец), который легко всасывается в кожу человека, а также сливочное масло (несоленое) или вазелин (лучше желтый). В основу кладут порошок из растения, экстракт (сгущенный отвар), настойку либо свежий сок. Последние три формы труднее смешать с основой, чем порошок. Их необходимо тщательно длительное время смешивать, пока не застынет разогретая перед тем основа. Доза приготовления большей частью 1:4, то есть одна часть растения на четыре части основы.

Свежий сок. Доза употребления его всегда равна дозе настойки. Хранить его можно, добавив 20% спирта, а для некоторых растений — от 30 до 70%.

Береза пушистая, или белая. С лечебной целью используются кора, листья, почки и сок дерева .

В народе успешно применяют листья и почки, кору и сок березы не только внутрь, но и наружно. Листья используют при болезнях почек и мочевого пузыря.

Препараты березы применяют при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалениях печени и при родильной горячке, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Обычно в таких случаях берут 50,0 почек березы, настаивают их в течение 10 дней на 500,0 водки и дают пить настойку по 0,5—1 чайной ложке с водой три раза в день за 15—20 минут до еды.

Это средство вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Как противоспазматическое средство препараты березы ценны при судорогах. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб.

Настойку почек березы или отвар их, а также отвар листьев принимают как глистогонное средство при острицах и аскаридах.

В народе наружно применяют эту настойку и при пролежнях.

Деготь из березы используют в народе для уничтожения чесоточных клещей. Кроме того, чистый деготь применяют при болезнях горла и легких (бронхите, туберкулезе легких и др). Его применяют внутрь по 5—10 капель три раза в день. Наружно он применяется при кожных болезнях и ранах в виде так называемой дегтярной мази: 1,5 г дегтя на 15 г парафина или вазелина.

В народе березовый деготь применяют и как дезинфицирующее средство: капая им на горячие угли, создают дезинфицирующие газы и таким способом обеззараживают воздух.

Кору и сок березы используют реже.

Если под руками не оказывается ни почек, ни сока из березы (в зимний период, если их не заготовлено с весны), то вместо них с не меньшим успехом употребляют отвар из посеченных веток березы.

Примочки из отваров березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляют свежие раны, даже глубокие.

Отваром из листьев березы моют голову при преждевременном выпадении волос.

Способы применения. Отвар листьев (20, 0—200,0): заварить 4 чайные ложки листьев на стакан кипятка; когда кипяток остынет, добавить 0,2 г соды ($^{1}/_{20}$ часть чайной ложки), чтобы растворить бетуларетиновую кислоту, содержащуюся в листьях березы. Хорошо заваренные листья настаивать в течение 6 часов, подобно настоям. Процедить и выпить в два приема с промежутком в четыре часа.

Иногда заваривают более крепкий отвар листьев (90,0—400,0), то есть берут 6 столовых ложек листьев на два стакана кипятка, чтобы принимать по полстакана четыре раза в день.

Отвар почек: одна чайная ложка почек на полстакана кипятка; употреблять по две столовые ложки три раза в день.

Настойка почек на спирту—25,0 настаивать в течение 8 дней; принимать по двадцать капель три раза в день.

Настойка почек на водке: на бутылку водки взять полбутылки почек, настаивать в течение месяца; употреблять по 40 капель 3—4 раза в день.

Свежий сок принимать по три стакана в день (как противовоспалительное и мочегонное средство).

Из истолченных листьев можно делать согревающие компрессы продолжительностью в один-полтора часа. Зимой можно (но уже с меньшим эффектом) делать такие же компрессы из сушеных березовых листьев, заваренных кипятком.

Боярышник колючий, или остроколючковый (боярка, барыня, глод). С лечебной целью используют плоды, цветки, а иногда и листья.

В медицине, как народной, так и научной, применяют главным образом плоды боярышника как специфическое средство при сердцебиении. Замечено, что это лекарственное средство снимает болезненность и чувство тяжести в сердце, кроме того оно понижает кровяное давление и успокаивает нервную систему. При декомпенсации сердца, неврозах, а также при грудной жабе оно является вспомогательным средством к наперстянке или же заменяет ее. Полезно применять его и от бессонницы, если она связана с болезнями сердца.

В научной медицине плоды боярышника применяют при болезнях сердца в виде жидкого экстракта, устраняющего тахикардию (учащенное сердцебиение) и аритмию (нарушение ритма работы сердца).

В народной медицине плоды боярышника употребляют больше как чай, а иногда и как порошок и даже в виде киселя.

Способы применения. Отвар плодов: 20,0 ягод на стакан кипятка; пить можно без дозировки, как чай.

Отвар цветков: три столовые ложки цветков на три стакана кипятка; пить по одному стакану три раза в день до еды.

Экстракт (вытяжка) плодов боярышника — 25,0—100,0, а по-домашнему — сгущенный до половины отвар 25,0 плодов на 100 мл кипятка. Принимать по 20—40 капель три раза в день до еды.

Настойка плодов боярышника: 25,0—100,0. Спиртовую настойку принимать по 30—40 капель, а водочную — по 50—60 капель три раза в день до еды.

Настойка цветков: берут одну часть свежего сока цветков на две части спирта и настаивают в течение 15 дней. Употреблять по 40 капель.

Смесь: плодов боярышника — четыре части, пустырника — четыре, сушеницы — четыре и ромашки — одна часть. Взять одну столовую ложку смеси на стакан кипятка. Употреблять по одной столовой ложке три раза в день.

Василек синий, или полевой. С лечебной целью используют только краевые, синие цветки этого растения.

В научной медицине василек синий употребляется только в виде легкого мочегонного средства.

В народной медицине это растение применяется как желчегонное, мочегонное и потогонное средство: при водянке, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря и при простуде.

Отвары краевых цветков часто применяют в виде примочек для глаз при некоторых глазных болезнях как противовоспалительное, а иногда как прижигающее и дезинфицирующее средство. Отвар из цветков применяют наружно и внутрь, при осо-

бой болезни глаз, называемой куриной слепотой. При этом лечении надо соблюдать диету: часто употреблять в пищу печенку при общем усиленном питании рыбьим жиром.

Способ применения. Отвар: одна чайная ложка цветков на стакан кипятка; употреблять по $^1/_4$ стакана три раза в день, наружно применять как примочку.

Дуб обыкновенный, или черешчатый. С лечебной целью используют молодую кору и плоды (желуди).

Дубовую кору для лекарственного применения заготавливают с молодых (не толще 10 см в диаметре) побегов, когда она тонкая, имеет гладкую наружную поверхность и содержит, кроме других химических веществ, много дубильного вещества (до 20%).

В научной медицине кору дуба применяют как вяжущее средство в виде 10% отвара для полоскания при гингивитах, стоматитах, ангинах, воспалении слизистой оболочки глотки и гортани.

Иногда 20% отвар коры дуба используют для лечения ожогов. Кора дуба входит также в состав других лекарств.

В народе кору дуба применяют для остановки кровотечений из ран (примочка).

Внутрь отвар дубовой коры употребляют при язве желудка, желудочных кровотечениях, наличии крови в моче, обильных менструальных кровотечениях, поносах и частых позывах на мочеиспускание (отвар 40,0 на 1 л воды).

Кору дуба применяют наружно при выпадении толстой кишки (сидячие ванны).

В виде ванн кору дуба применяют при усиленном потении ног (50,0—100,0 на 1 л кипятка), в виде клизм — при дизентерии и диспепсии у детей (на три части отвара коры одна часть крахмала).

Пролежни лечат мазью из коры дуба и почек черного тополя.

Способы применения. Отвары коры: 1) для внутреннего употребления: 10,0—200,0; по одной столовой ложке два-три раза в день; 2) для наружного применения: 20,0—200,0; 3) от ожогов: 40,0—200,0, но лучше мазь: одну часть сгущенного отвара коры на четыре части сливочного масла или вазелина.

От пролежней: две части мелко нарезанной коры дуба и одна часть почек черного (душистого) тополя на семь частей сливочного масла; настаивать в теплом месте всю ночь, утром вскипятить на легком огне; выжать еще теплым и слить в банку.

Дыня обыкновенная. С лечебной целью употребляют сок из сердцевины растения. Сок дыни обыкновенной употребляют в народной медицине как противоглистное средство, при болез-

ниях горла и хроническом кашле. Сок этот совершенно безвреден, его можно принимать без всякой дозировки.

Калина обыкновенная. С лечебной целью используют ее кору и ягоды.

В научной медицине применяют жидкий экстракт из коры калины обыкновенной, реже — отвар как кровоостанавливающее (при маточных и других внутренних кровотечениях) и как противоспазматическое и успокаивающее средство.

В народной медицине простой отвар из коры калины употребляется при внутренних и носовых кровотечениях.

Взрослые пьют отвар из коры калины при простуде. Кроме того, при золотухе применяют сгущенный отвар из коры и смеси с отваром ромашки (в отношении 1:4).

Отвар или чай из ягод калины употребляют при кашле.

Сырые ягоды действуют как слабительное, свежим соком удаляют прыщи на лице. Непареные свежие ягоды, толченые и смешанные с медом и разбавленные водой, пьют при простуде.

Ягоды калины с сахаром, перебродившие, рекомендуется принимать лицам, страдающим повышенным кровяным давлением.

Способы применения. Отвар 10,0—200,0; по одной столовой ложке три раза в день.

Экстракт 20,0; по 20—40 капель три раза в день.

Капуста (белокочанная и цветная). Капуста содержит растворимые в воде витамины (B_2, РР и С), однако для лечебных целей в научной медицине она не применяется.

В народной медицине капуста, как очень удобное, простое средство, используется при многих болезненных явлениях.

Чаще всего она применяется как наружное средство при воспалениях, ожогах, ушибах. Болеутоляющее действие капусты обнаруживается при головных болях (прикладывать свежие листья на больные места). При разрыхлении десен капуста действует укрепляюще (полоскать рот рассолом или жевать кислую капусту).

Кислую капусту или, вернее, рассол из нее употребляют и внутрь при геморрое, особенно, если заболевание сопровождается запором и сильным кровотечением, при диспепсии, болезнях печени. Капуста безвредна, поэтому ее можно принимать без точной дозировки.

Ландыш майский. С лечебной целью используются цветки и листья растения.

Собранные цветки рекомендуется сушить в тени, но обязательно с хорошим проветриванием, чтобы предотвратить их побурение. Для ускорения сушки цветки ландыша можно сушить на солнце.

В научной медицине ландыш признан хорошим средством при заболеваниях сердца. В аптеках имеются настойка и сухой экстракт из ландыша, а для инъекции — конвализид и коргликон.

В народной медицине цветки растения применяются несколько шире. Отвар или настойку из них принимают внутрь как мочегонное, увеличивающее диурез (мочеотделение) средство. Эти препараты употребляют при базедовой болезни и эпилепсии, а как успокаивающее — при различных нервных состояниях, потрясении, бессоннице, чаще в сочетании с пустырником (последнего в два раза меньше), валерианой и баярышником (поровну).

Наружно отвар или разведенную в отношении 1:10 настойку из цветков ландыша применяют при болезнях глаз как примочку.

Способы применения. Отвар: 15,0—200,0; по две чайные ложки три раза в день.

Настойка: 15,0; по 15 капель два-три раза в день.

Лопух большой. С лечебной целью используется корень, плоды-семянки и листья растения.

Чтобы сохранить лечебные свойства лопуха, корень рекомендуется не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой и затем, разрезав вдоль, высушить (лучше в печи или духовке, но не на воздухе во избежание быстрого брожения).

Лопух является хорошим мочегонным и потогонным средством. Как мочегонное и очищающее средство отвар из корня лопуха с успехом употребляют в народе при заболеваниях мочеполовых органов, иногда в сочетании с другими мочегонными. В частности, при лечении диабета корень соединяют со стручками фасоли и листьями черники в равных количествах. Применяют его также при золотухе, рахите, геморрое, водянке и ревматизме.

Для лечения ревматизма корень лопуха лучше соединить с корнем девясила (поровну).

При ревматизме и нарушении обмена веществ (высыпания на коже) рекомендуется употреблять отвар корня лопуха не только внутрь, но и наружно в виде согревающего компресса. Особенно эффективен этот метод лечения при застарелых экземах и упорном хроническом ревматизме.

Употребляется лопух и при хронических запорах. В таких случаях лучше употреблять отвар не из корня лопуха, а из его семян.

Наружно лопух применяется для укрепления волос. Волосы обмывают отваром из корня или смазывают мазью либо маслом из плодов лопуха. Кроме того, отвар, мазь и масло применяются при хронических ранах (при свежих — растолченный лист). Корень растения действует оздоровляюще.

Во всех случаях употребления лопуха корень его в свежем виде дает лучший эффект.

Способы применения. Легкий отвар корня: 15,0—200,0; настоять после заварки в течение 20 минут, охладить, процедить и пить по одной столовой ложке три-четыре раза в день. Этот отвар употребляют и для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта.

Отвар плодов (как слабительное): 20,0—200,0; приготавливают и употребляют его так же, как легкий отвар корня.

Мазь из корня (первая): описанный выше отвар корня сгустить варкой до половины, смешать пополам со свиным нутряным жиром (путем подогревания), слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в духовку на несколько часов; с остывшей загустевшей массы слить воду (если она не вся испарилась). Мазь является хорошим средством для укрепления волос.

Примечание. Гораздо эффективнее отвара сухих корней свежий сок из лопуха.

Мазь из корня (вторая). Из отвара корня (4 столовые ложки на 4 стакана кипятка), также сгущенного, берут одну часть на четыре части сливочного масла и смешивают. Мазь эффективна при ожогах.

Мазь из листьев лопуха (составная): сушеных листьев лопуха — 20 г, цветков ромашки — 20 г, корня копытня — 20 г, травы кипрея (иван-чая) — 20 г.

Смесь варят в 4 стаканах воды, затем добавляют 1 столовую ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше на так называемой водяной бане); процедив и отжав, смешивают поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах.

Лук репчатый. С лечебной целью используется луковица.

В луке содержится много витаминов С, поэтому он употребляется как противоцинготное средство.

В последнее время лук начали применять при гриппе, ангине.

При гриппе в народе применяют так называемые тампоны из лука. Быстро натирают лук на терке, натертую массу кладут в куски марли размером приблизительно 3×3 см, завязывают и вкладывают в ноздри на 15 минут утром, днем и вечером.

В том случае, если у больного имеется большая чувствительность к луку (наблюдается сильная реакция), тампоны предварительно смачивают жидкостью, в состав которой входит календула.

Свежий сок лука рекомендуется при желудочно-кишечных воспалениях так же, как при ангине; употребляют внутрь по

одной чайной ложке три-четыре раза в день. Внутрь сок употребляют при кашле, бронхите и даже коклюше (лучше с медом): 500 г очищенного и размельченного лука, 50 г меду, 400 г сахару варить в 1 л воды на слабом огне в течение трех часов; затем жидкость остудить и налить в закупоривающуюся бутылку; принимать по 4—6 столовых ложек в день.

При воспалении горла рекомендуется принимать внутрь кашицу из тертого лука с тертыми яблоками и медом (по вкусу), два-три раза в день по две-три чайные ложки. С успехом можно применять сок лука с медом при атеросклерозе кровеносных сосудов головного мозга (по одной чайной ложке через час). Сок лука с медом многие врачи назначают больным диабетом как дополнительное средство при лечении инсулином.

Лук имеет и противоглистное свойство — при острицах и аскаридах. В таких случаях лук едят натощак, иногда с селедкой, а затем очищают желудок с помощью слабительного.

Что касается наружного применения лука, то в современной народной медицине лук, печеный в тесте или сваренный в молоке, применяется в виде компрессов при нарывах, фурункулах, свежим тертым луком с успехом пользуются при травмах (ушибах).

Мозоли и бородавки удаляют свежим соком лука или луком, предварительно проваренным в столовом уксусе. Свежим соком залечиваются раны.

Употребляют его в народе и для укрепления волос. В этом случае сок втирают пальцами в корни волос (1—2 раза в неделю по 2—3 столовые ложки). После смазывания рекомендуется завязать голову полотенцем на 1—2 часа, а затем промыть голову с мылом, как обычно. Это также хорошее косметическое средство, так как волосы после мытья становятся мягкими, шелковистыми и приобретают красивый блеск.

Соком лука пользуются для удаления веснушек. Кроме того, с медом он применяется наружно при грибковых поражениях кожи.

Разрезанные куски лука, приложенные к вискам и ко лбу, устраняют головную боль.

Примечание. Передозировка лука может оказать вред организму, особенно при заболеваниях желудка, почек и печени.

Мак. С лечебной целью используют цветки, «головки» и семена.

В народной медицине используют сок мака, его цветки и семена.

Свежий сок из маковых головок в народе применяют от укусов насекомых; припарки из головок, а также из листьев — как наружное болеутоляющее средство.

Если семена растереть и развести водой, то получится белая, похожая на молоко жидкость, которую в народе называют маковым молоком; ее употребляют внутрь в больших дозах (по полстакана три-четыре раза в день) при геморрое и тяжело протекающем воспалении легких. Маковые семена входят также в состав глистогонных средств.

Но наибольшее внимание уделяется цветкам, которые для лечебных целей лучше собирать с дикого мака и с мака-самосейки. Сушить лепестки цветков надо в тени, раскладывая их тонким слоем, чтобы они не почернели.

Сухие лепестки маковых цветков, растертые в порошок, употребляют при болезнях желудка (особенно при катарах) в виде простого отвара, а лепестки, растертые в порошок и отваренные в молоке или на меду, либо в виде настойки на водке — от бессонницы, при умственном переутомлении.

Отвар маковых цветков на меду полезно употреблять при усиленной общей потливости.

Способы применения. Отвары цветков: 1) на воде или на молоке: 10,0—200,0; по одной столовой ложке три раза в день, а при бессоннице — за полчаса перед сном; 2) на меду: разводят одну-две чайные ложки меда в стакане воды, в этом растворе кипятят в течение 5—10 минут две чайные ложки порошка из лепестков маковых цветков, а потом употребляют по одной чайной ложке три раза в день.

Настойка на водке: 10,0 по 15 капель три раза в день при бессоннице — за полчаса до сна.

Порошок: по одной щепотке (то есть около 3,0) порошка три раза в день перед едой.

Малина. С лечебной целью используют ее ягоды, цветки и листья.

Плоды ее как потогонное средство употребляют при гриппе, хроническом ревматизме и кори. В последнем случае употребляют отвар из ягод малины с медом.

Наружно отвар применяют для полоскания при болезнях горла. Отвар цветков употребляют внутрь при лихорадке. Из сухих листьев малины готовят отвар для примочек, а из свежих истолченных листьев делают мазь, которую применяют при угрях.

Способы применения. Отвар ягод: 30,0—200,0; настаивать после заварки в течение 20 минут; пить на ночь как потогонное по два стакана в один прием, а в других случаях — по одному стакану два раза в день.

Отвар для полоскания: 10,0—200,0.

Отвар цветков: 20,0—200,0; по одной столовой ложке три раза в день.

М а з ь и з с в е ж и х л и с т ь е в: одна часть сока на четыре части сливочного масла или вазелина.

Морковь посевная. С лечебной целью используются корень и семена.

В корнях моркови содержатся до 9% провитамина А (каротина) и потому в настоящее время эта овощная культура является основным растительным сырьем, из которого получают витамин А.

В научной медицине морковь с лечебной целью применяют очень ограниченно: есть препарат под названием даукарин, изготовляемый из семян моркови и употребляемый при хронической коронарной недостаточности.

Сок-сироп из моркови употребляют как слабительное.

В народе известно, что морковь оказывает мочегонное и растворяющее действие при камнях и песке в мочевом пузыре. Для этого обычно применяют корень моркови, но гораздо эффективнее для лечебных целей семена моркови, особенно дикой, которая растет иногда и на огородах, но чаще около дорог, на полях и сухих лугах.

Порошок или отвар семян моркови употребляют также при нарушении пищеварения и как ветрогонное, но в основном — при почечнокаменной болезни.

Наружно корень моркови применяют при ожогах (жмых), при свежих гнойный ранах.

Способы применения. П о р о ш о к и з с е м я н: 1 г в три приема за день.

О т в а р (лучше семян, а не корня): одна столовая ложка на стакан кипятка; парить всю ночь в духовке, принимать горячим по три стакана в день.

Овес. С лечебной целью используют его зерно и солому.

В научной медицине овсяная мука считается хорошим диетическим средством для выздоравливающих, а иногда и как обволакивающее при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине признано, что лечебным свойством обладает не только зерно овса, но и солома; препараты из зерна находят больше внутреннее применение, отвар соломы — наружное.

Суп из овсяных круп — полезное диетическое блюдо, особенно для детей, больных золотухой.

При задержании мочи у детей полезно давать им настой овсяного зерна на воде.

Отвар овсяного зерна с медом — прекрасное освежающее и питательное средство для людей, ослабевших после изнурительных болезней.

Упомянутый выше диетический овсяный суп рекомендуется при туберкулезе легких как укрепляющее средство.

Кроме того, как питательное диетическое и обволакивающее средство, полезное для больных желудочными и кишечными болезнями, часто употребляют овсяный кисель.

Отвар овсяной соломы используют для ванн. При потении ног помогает крепкий отвар овсяной соломы в смеси с дубовой корой (ножная ванна в течение 15—20 минут).

Способы применения: 1) для внутреннего употребления (пить, как чай): 20,0—400,0, или одна столовая ложка овса на два стакана воды, долго кипятить;

2) отвар овса с молоком и медом: один стакан овса (или овсяной крупы) на пять стаканов воды, выварить до половины, до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около двух стаканов), прокипятить вновь. В полученную таким образом жидкость прибавить четыре чайные ложки меда (по вкусу) и еще раз прокипятить. Получившийся при этом приятный и калорийный напиток надо употреблять в неостывшем или подогретом виде в течение дня в два или три приема.

Отвар из соломы: 20,0—200,0 или 300,0 на ведро воды.

Овсяный кисель. Овсяную крупу намачивают на ночь, утром сливают настой и варят его — получается кисель. Из оставшейся вымоченной крупы варят кашу.

Перец стручковый. С лечебной целью используют его плоды.

Внутрь перец стручковый употребляют в малых дозах для возбуждения аппетита, в виде порошка он входит в состав средств от малярии.

Наружно настойку из плодов перца стручкового назначают как местное раздражающее и отвлекающее средство (при ревматизме, простуде). Препараты из него входят также в состав некоторых мазей и растираний.

Способы применения. Настойка на спирту (есть в аптеках): 25,0; по 10—20 капель внутрь для аппетита, наружно — как отвлекающий раздражитель.

Настойка на водке: 25,0; по 30—40 капель перед едой.

Петрушка огородная. С лечебной целью используется ее корень, листья и плоды.

В научной медицине это лекарственное растение не используют.

Плоды и трава петрушки содержат эфирное масло с апиолом и миристицином; последние вызывают значительной силы сокращения матки, поэтому петрушку применяют иногда как абортивное средство. Кроме того, плоды петрушки содержат жирное эфирное масло, благодаря чему их применяют как мочегонное

средство (при воспалении почек), а также как регулятор менструаций и против малярии. В зелени петрушки содержатся каротин и витамин С.

Это растение знают также как потогонное при лихорадке и как ветрогонное. Кроме того, вещества, содержащиеся в петрушке, растворяют песок и камни почек и мочевого пузыря.

Применяют петрушку и наружно: от нарывов (листья), ушибов, веснушек, от укусов комаров и пчел (свежий сок). Кроме того, петрушка устраняет неприятный запах изо рта после употребления чеснока (ее надо пожевать).

Способы применения. Отвар: 30,0—200,0; по две столовые ложки три раза в день.

Свежий сок: по одной-две чайные ложки три раза в день.

Мазь из плодов, сока или сгущенного отвара: одна часть на четыре части основы.

Плоды толченые: употреблять по 0,5—1,5 г три-четыре раза в день или пол-ложки толченых плодов настаивать в течение 8 часов на двух стаканах холодной воды, по полстакана четыре раза в день.

Подорожник большой. С лечебной целью используются трава и семена растений.

Семена подорожника большого, которые используются иногда в научной медицине, богаты слизью. В народной медицине они применяются при воспалительных состояниях желудка и кишечника, при запорах.

Слизь из семян, попадая в кишечник, обволакивает воспаленную слизистую оболочку и защищает ее от раздражающего действия пищи. Семена не ядовиты, в больших дозах они оказывают слабительное действие.

Листья подорожника рекомендуются при остром бронхите и ночном недержании мочи.

Сок подорожника врачи назначают при гастрите с пониженной или нулевой кислотностью, острых и хронических энтероколитах и колитах (воспаление тонких и толстых кишок). Доза — одна чайная ложка на одну-две столовые ложки воды три раза в день за 20 минут до еды.

В народе листья подорожника большого применяют наружно (чаще всего в виде свежеистолченной массы) при длительно незаживающих ранах или язвах.

Листья растения применяются при порезах, нарывах, ушибах, зубной боли (полоскать рот отваром или прикладывать настойку на зуб).

Сок из истолченных листьев оказывает болеутоляющее противовоспалительное действие при укусах пчел, ос, шмелей и даже

змей. Сильно смятые листья, приложенные толстым слоем к месту укуса и часто сменяемые, отсасывают яд, обезболивают, предупреждают появление припухлости. Конечно, этот метод рекомендуется в тех случаях, когда нет возможности оказать пострадавшему скорую врачебную помощь.

Листья подорожника большого, предварительно обсыпанные толченым мелом, применяются при роже.

Способы применения. Отвар листьев: 10,0 или 15,0 на 200,0; настаивать в течение 15 минут; по одной столовой ложке три-четыре раза в день.

Отвар семян: 1) 10,0 толченых семян на 100 мл кипятка на один прием (при ахилии — обязательно процеживать), принимать три раза в день.

2) 10,0—200,0; по одной столовой ложке два-три раза в день как отхаркивающее.

Домашний пластырь для лечения нарывов; толченые свежие листья подорожника смешать с солью, свиным салом и мякишем хлеба.

Полынь горькая, или настоящая. С лечебной целью используется трава растения.

В народе полынь применяется как средство, возбуждающее аппетит, регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, особенно в соединении с корнем аира, а также как желчегонное, мочегонное, болеутоляющее, успокаивающее, обеззараживающее, противовоспалительное и глистогонное.

Полынь горькая усиливает выделение желудочного сока, устраняет поносы, успокаивает боли, вызванные воспалением слепой кишки, снимает изжогу, уменьшает запах изо рта и носа.

Растение рекомендуется при желтухе, болезнях печени, мочевого пузыря и почек, водянке и болезнях селезенки. При лихорадке и малярии назначают отвар или настойку.

Применение отвара внутрь и наружно (в виде клизмы с добавлением чеснока) рекомендуется при круглых глистах и острицах. Препараты из полыни горькой применяют так же, как примочку для глаз.

Горькая полынь оказывает успокаивающее действие (особенно масло из семян) при бессоннице, постоянных обмороках, судорожной рвоте, спазмах в животе, а также при одышке. В последних двух случаях с успехом применяют траву этого растения.

Трава, употребленная наружно, действует как обеззараживающее, болеутоляющее и уменьшающее кровоподтеки средство. Свежий сок из травы полыни горькой быстро останавливает кровотечение, обеззараживает ткань и затягивает раны.

Свежие истолченные листья эффективны при сильных ушибах и являются незаменимым болеутоляющим средством в случае вывиха. Благоприятное действие полынь горькая оказывает при болях, вызванных растяжением сухожилий.

Полынь горькую в смеси с тимьяном ползучим, или богородской травой (одна часть полыни на четыре части богородской травы), в виде отвара (15,0—200,0) применяют для лечения алкоголизма (по одной столовой ложке три раза в день; срок лечения — 2—3 месяца). При болезнях печени полынь горькую употребляют вместе с шалфеем (в отношении 1:5) в виде порошка.

Способы применения. Отвар: 10,0—200,0; по одной-две чайные ложки три раза в день за полчаса до еды.

Водный экстракт (имеется в аптеке): 25,0; по пол чайной ложки три раза в день.

Полынный чай: одну чайную ложку мелко нарезанной полыни заваривают, как чай, в двух стаканах кипящей воды, настаивают в течение 20 минут, процеживают и принимают по четверть стакана (лучше с добавлением меда по вкусу) три раза в день за полчаса до еды.

Аппетитный чай: смешать восемь частей полыни горькой и две части тысячелистника; одну чайную ложку смеси заварить в двух стаканах кипятка и принимать по четверть стакана три раза в день.

Настойка: (имеется в аптеках); 20,0; по 15—20 капель.

Масло из семянок: смешать одну часть толченых семянок и четыре части прованского масла, настоять в течение 8 часов; употреблять по одной-две капли на сахаре.

Смесь для клизмы (при острицах): смешать отвар полыни (два стакана) с отваром средней по величине головки чеснока (один стакан).

Редька черная. С лечебной целью используется корнеплод.

В народной медицине редьку довольно часто употребляют как противопростудное (при ознобе), мочегонное и возбуждающее аппетит средство , а также как отхаркивающее средство при заболеваниях горла и легких (в форме леденцов из сиропа, приготовленного на ее соку).

Редьку используют как отвлекающее средство вместо горчичника (действует немного слабее).

Редька помогает при параличе языка (ее надо жевать), а также при малокровии. В этом случае ее надо употреблять в смеси со свеклой и морковью в равных количествах.

Эту смесь лекарственных средств готовят так: трут на терке корни этих растений, выжимают из них сок, сливают его в темную бутылку, которую обмазывают тестом, но так, чтобы она

не была плотно закупорена и жидкость могла испаряться из нее, ставят в духовую печь на три часа для томления сока. Применяют по одной столовой ложке три раза в день перед едой. Это радикальное средство от малокровия. Срок лечения два-три месяца.

Свежий сок из редьки пьют в народе (по две-три столовые ложки в день) при камнях желчного пузыря как дополнительное средство к основному лечению. Сок надо употреблять одновременно с основным лекарственным средством, но не смешивая с ним. Сок из редьки, смешанный пополам с медом, употребляют с профилактической целью, начиная с полстакана и доводя это количество до двух стаканов в день. Это продупреждает образование камней в желчном пузыре и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

В народе существует и составное наружное средство, в которое входит сок редьки, применяемое для втирания (от ревматизма). Полтора стакана сока смешивают с одним стаканом чистого меда, с полстаканом водки и одной столовой ложкой соли, хорошо взбалтывают и втирают в больное место.

Репа. Это всем известное огородное растение с толстым съедобным мясистым корнем, который используют с лечебной целью.

В народе репу применяют только от кашля (в виде сока с сахаром по вкусу, а еще лучше с медом). Реповый сок надо употреблять по одной-две столовые ложки три-четыре раза в день. На организм препараты из репы действуют слабее, чем препараты из редьки.

Рябина обыкновенная. Плоды рябины признаны научной медициной как высоковитаминный продукт (они содержат витамины А и С) и как лекарственное средство, помогающее при авитаминозах. Из плодов изготовляется витаминный сироп, разрешенный к выпуску, и витаминный чай, в состав которых входят эти плоды.

Но больше всего препараты из рябины используют в народной медицине, прежде всего как противозачаточное, а также как мочегонное и кровоостанавливающее средство. При лечении цинги к плодам рябины добавляют и листья, считая, что в них больше витамина С. Свежий сок из ягод и листьев этого дерева да еще с добавлением меда — самое эффективное противоцинготное средство.

Способ применения. Отвар плодов (иногда с листьями): 15,0—200,0; по одной столовой ложке три-четыре раза в день.

Свежий сок: на четверть стакана сока прибавить 0,5 чайной ложки меда; принимать свежеприготовленным два-три раза в день.

Свекла обыкновенная. С лечебной целью используют корнеплод.

В народной медицине свеклу используют лишь при малокровии (вместе с другими растениями входит в состав лекарственных смесей), а также как простое средство от хронического насморка, применяют для промывки ноздрей навар корня, настоявшийся уже некоторое время и немного поддавшийся брожению.

Для лечения малокровия готовят следующую смесь: из корней свеклы, черной редьки и моркови выжимают сок и в равных частях сливают в темную бутылку, затем закатывают бутылку в тесто и ставят томиться в печь на три часа. По одной столовой ложке три раза в день.

Сельдерей пахучий. С лечебной целью используют корни и траву этого растения.

С лечебной целью сельдерей пахучий используют только в народной медицине, главным образом от цинги (употребляют в пищу). Впрочем, известно много случаев и иного применения этого растения как мочегонного, противомалярийного и противовоспалительного средства (при воспалении носоглотки, дыхательных путей).

Наружно сельдерей применяют при опухолях воспалительного и невоспалительного характера, а также при ушибах как смягчающее противовоспалительное и болеутоляющее средство.

Способы применения. Настой на холодной воде: 34 г корня на литр воды, настаивать в течение 8 часов; по одной чайной ложке три раза в день.

Примочка: полстакана сока (или истолченных свежих листьев сельдерея с соком) смешать с полстаканом уксуса и добавить 0,5 чайной ложки соли; все это смешать и прикладывать смоченную в жидкости тряпочку, часто меняя, к больным (воспаленным) местам.

Сирень обыкновенная. С лечебной целью используют цветы, листья и почки растения.

В народе настой или настойку листьев сирени обыкновенной применяют как средство от малярии, довольно широко распространенное и признанное некоторыми врачами. Кроме того, в народной медицине, а также в гомеопатии, при ревматизме употребляют внутрь настойку цветков и почек этого растения, а при невралгии наружно применяют мазь из почек.

Способы применения. Настой листьев: 10,0—200,0, выдерживают в течение 8 часов; по одной столовой ложке три раза в день.

Настойка листьев (от малярии): четверть стакана измельченных листьев на один стакан спирта или водки. Доза

спиртовой настойки — по 20—30 капель, водочной — по 50 капель три раза в день.

Настойка цветков и почек (для лечения ревматизма): готовят и применяют так же, как настойку листьев.

Мазь из почек (от невралгии): взять одну часть сока, сгущенного отвара или порошка на четыре части основы, тщательно смешать.

Слива колючая, или терн. С лечебной целью используют цветки, плоды, корни, кору и листья.

Из народного опыта известно, что разные части растения оказывают и разное действие на организм.

Плоды обладают сильным вяжущим свойством и полезны при расстройстве желудка, но не как лекарственный препарат, а в виде пищевого продукта (повидло, настойки на вине или водке, отвар и кисель). Плоды можно употреблять и свежими.

Цветки, наоборот, имеют легкое слабительное свойство, и потому они являются нежным средством, регулирующим перистальтику кишок. Полезны цветки сливы колючей и при различных заболеваниях печени. Замечено, что цветки терна оказывают благотворное действие при гнойничковых заболеваниях кожи.

Корни, кора и даже сама древесина (молодая) оказывают потогонное и жаропонижающее действие, отвар из этих частей терна (чай) очень полезен при повышенной температуре.

Листья терна, заготовляемые сразу же, как только растение отцветет, являются мочегонным и слабительным средством. Чай особенно рекомендуется людям, ведущим сидячий образ жизни.

Пигментированный верхний слой коры (красящий) рекомендуют при рожистых воспалениях (в свежем виде или в виде отвара) как примочку.

Способы применения. Отвар корней и коры: 5,0—200,0, или одна чайная ложка на стакан кипятка; кипятить в течение 15 минут, пить глотками без дозировки.

Для наружного применения, для спринцеваний отвар надо разводить пополам.

Отвар цветков: 25,0—200,0; пить, как чай.

Смородина черная. С лечебной целью используют плоды (ягоды), листья и почки этого растения.

Препараты из свежих и сухих ягод черной смородины употребляют при простудных заболеваниях, для усиления аппетита и как противоцинготное средство. Сухие листья и плоды этого растения входят в состав так называемых витаминных чаев.

В народной медицине плоды, листья и почки черной смородины используют как мочегонное (при болезнях мочевого пузыря и

почечных камнях), потогонное (от простуды) и как легкое слабительное средство (почки растения, настоенные на белом вине). Смородину используют и от золотухи (препараты из листьев внутрь и наружно) и для улучшения обмена веществ (при кожных болезнях).

Сиропом из ягод смородины лечат простудные заболевания и коклюш. Свежий сок из ягод этого растения при употреблении по две-три рюмки три раза в день помогает при язве желудка, ахилии и катарах, а также при болезнях кишечника, регулируя его функциональную деятельность.

Способы применения. Отвар ягод: 20 г, или полторы столовые ложки, на стакан кипятка, принимают по полстакана три раза в день.

Отвар листьев: 20,0—200,0; употребляют по две столовые ложки три раза в день.

Почками черной смородины можно заменить ее листья и ягоды.

Тыква обыкновенная. С лекарственной целью используют семена и мякоть плода.

Семена тыквы применяют при ленточных глистах, бычьем, свином и карликовом цепнях.

Тыква обладает некоторыми лечебными свойствами. Кроме семян в народе признают целебной и ее мякоть.

Мякоть тыквы содержит в себе много сахара, каротина, витаминов C, B_1, B_2 и других полезных для организма веществ, рекомендуется для улучшения функциональной деятельности кишечника (при запорах) и как хорошее мочегонное средство.

Чаще всего мякоть тыквы употребляют в виде каши на пшене, рисе и манной крупе с молоком и сахаром по вкусу.

При болезнях почек, кроме того, иногда пьют сок из сырой мякоти (по полстакана в сутки).

Наружно сок можно применять при ожогах, сыпях и экземах. Результат всегда бывает хороший.

Способ приготовления и применения. Семена тыквы (с серо-зеленой оболочкой, но без скорлупы), высушенные на воздухе, растирают небольшими порциями в ступке в количестве 300 штук, подливая понемногу воды, чтобы получилась жидкость, похожая на молоко. К этой жидкости прибавляют для вкуса мед или варенье — от 50 до 100 г. Тертые семена сливают. В общем должно получиться 500 г жидкости. Это доза для взрослого человека. Лекарство принимают натощак.

Детям дают из расчета 15 мл на каждый год жизни; например, ребенку 8 лет дают 120 (15×8) мл этой жидкости.

В дни лечения необходимо соблюдать такую диету: в первый день (подготовка к лечению) больной должен питаться протер-

той или жидкой пищей (супами, жидкими кашами, овощным пюре, простоквашей и т. п.). Вечером рекомендуется принять солевое слабительное (25—30 г глауберовой или английской соли для взрослого человека). На следующий день утром больному ставят очистительную клизму и дают пить приготовленное из семян тыквы лекарство (натощак). Лекарство следует пить глотками в течение 30—40 минут. Через 2 часа после этого принимают слабительное (для взрослого человека 40—50 г глауберовой или английской соли).

Спустя 2 часа после приема слабительного нужно поесть. Глисты иногда выходят не сразу, а в последующие один-два дня. Поэтому на второй и третий день рекомендуется ставить очистительную клизму (один раз в день).

Если есть свежие семена тыквы (летом, осенью или зимой), невысушенные, неочищенные, то можно приготовить противоглистное лекарство и таким способом: взять 500 г, или около 500 штук, семян, измельчить их в мясорубке вместе со скорлупой, залить пятью стаканами воды и выпаривать в течение 2 часов на легком огне, не доводя до кипения. Отвар, сгущенный таким образом почти до половины, процедить через марлю и снять ложкой с его поверхности ненужный слой масла.

Для детей до одного года жизни берут по 30 г семян.

Порошок из тыквы (готовый препарат) вполне заменяет семена: взрослым — 60—80 г, детям — 30—40 г.

Порошок нужно размешать с небольшим количеством воды до густоты сметаны и применять в течение 15—20 минут.

Диета такая же, как и при лечении семенами обыкновенной тыквы.

Укроп огородный. С лечебной целью используют плоды.

В народной медицине укроп получил довольно широкое применение как возбуждающее, укрепляющее, отхаркивающее средство.

Препараты из укропа показаны при запорах (смесь укропа с другими растениями), хроническом колите.

Как наружное средство препараты из укропа применяют в виде примочек при глазных болезнях и при гнойничковых поражениях кожи.

Способы применения. Отвар: одна чайная ложка толченых плодов укропа на стакан кипятка, настаивать в течение 20 минут, употреблять по две столовые ложки или по четверти стакана три-четыре раза в день.

Порошок (с сахаром по вкусу): по половине или по полной чайной ложке три раза в день (запивать водой).

Смесь (употребляют при запорах): плодов укропа — две части, можжевеловых ягод — две части; истолочь и смешать

с одной частью порошка из сухих листьев алоэ. Берут чайную ложку смеси на стакан кипятка и дают больному по одной столовой ложке три раза в день. Этот препарат хорошо регулирует функциональную деятельность желудка.

Фасоль обыкновенная. С лечебной целью используют стручки (створки плода без семян).

Для лечебных целей в народе применяют стручки, которые заготавливают еще свежими, не засохшими на корне (такие стручки дают лучший лечебный эффект).

Отвар высушенных и порезанных стручков фасоли без семян (одна столовая ложка на два или два с половиной стакана кипятка) употребляют по полстакана три-четыре раза в день при ревматизме и как мочегонное средство при отеках, особенно если отеки вызваны заболеванием почек.

Полезна фасоль при воспалениях почек. В таких случаях ее следует употреблять поровну с кукурузными рыльцами.

При сахарном диабете особенно эффективна смесь стручков фасоли, листьев черники, семян льна и овсяной соломы. Отвар из стручков фасоли и листьев черники (поровну) показан при заболевании поджелудочной железы.

Способ применения. Сложный отвар (при диабете): по две части стручков фасоли, листьев черники и овсяной соломы (мелко нарезанных) и одна часть льняного семени; берут три столовые ложки смеси на три стакана кипятка, кипятят в течение 20 минут и пьют отвар по три столовые ложки три раза в день.

Простой отвар: 15,0—200,0; по две столовые ложки три раза в день.

Хрен обыкновенный. С лечебной целью используют корень.

Хрен — известное огородное растение, корень которого употребляют как приправу к пище.

В научной медицине хрен не применяют.

В народе хрен употребляют как отвлекающее средство; действие его подобно действию горчичника. Хрен эффективен при зубной боли (для полосканий), цинге, для возбуждения аппетита и усиленного выделения желудочного сока.

Как укрепляющее средство хрен рекомендуют при усиленном умственном и физическом труде. Настоем из хрена дезинфицируют и освежают рот.

Способ применения. Настой (при цинге): одна чайная ложка натертого хрена на один стакан вина или пива; употребляют по одной чайной ложке три раза в день.

Чага (березовый черный гриб). С лечебной целью используют наросты со стволов березы.

Чага — гриб, поражающий старые, преимущественно живые стволы березы, реже ольхи и рябины. Для лечебных целей собирают наросты только со стволов березы.

Чаще всего чага встречается в северных березовых лесах; эти грибные черные трещиноватые наросты через 10—15 лет своего паразитирования достигают больших размеров (до 3—5 кг и больше. Чагу надо отличать от другого вида гриба, растущего на березе,— ложного трутовика, имеющего не округлую, как у чаги, а копытообразную форму плоскостью вниз, с бархатистой поверхностью.

Крошащаяся и легко разрушающаяся чага не пригодна для лечения. При сборе (собирают с осени до весны) наросты обрубают топором вдоль ствола, причем внутреннюю, рыхлую часть грибов и куски захваченной древесины отбрасывают как негодные, сушат разрубленные грибы при температуре не выше 50°. Чагу надо хранить в сухом месте, так как высушенный гриб легко отсыревает и плесневеет. Сохраняется этот гриб не больше 3—4 месяцев.

В аптеках бывает готовый густой экстракт чаги. Если же готового экстракта нет, то приготавливают его домашним способом. Высушенный гриб для размягчения заливают холодной кипяченой водой на 4 часа, растирают на терке или пропускают через мясорубку. На одну часть измельченного таким образом гриба берут пять частей кипяченой воды не выше 50° и настаивают 48 часов; после этого жидкость сливают, остаток отжимают, в отжатую жидкость добавляют воду, в которой раньше намачивался гриб. Этот настой сохраняется не больше четырех дней. Пьют его по одному стакану три раза в день за полчаса до еды или по полстакана шесть раз в день.

Применяют такой настой или готовый аптечный экстракт при желудочно-кишечных заболеваниях: гастрите, язве желудка и раке. Излечить рак он не может, но уменьшает боль, улучшает самочувствие больного.

Чеснок. С лечебной целью используют луковицу.

Чеснок содержит много полезных лекарственных веществ, он является антибиотиком, антисептическим, антипаразитарным, противогнилостным, мочегонным, глистогонным, сердечным средством, повышает аппетит, регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Препараты из чеснока употребляют при атонии желудка и кишок, диспепсии, воспалении слепой кишки, болезнях дыхательных путей, особенно при гнойном воспалении легких, при бронхиальной астме, гипертонии, водянке, артериосклерозе, гриппе. Внутрь — как мочегонное средство почти при всех болезнях мочевого пузыря и почек, как противогнилостное, противоцин-

готное и противомалярийное средство, при отеках ног и при увеличении селезенки.

Чеснок может заменять горчичники при головных болях, болях в груди.

Мазь или сок из чеснока применяют при бородавках и мозолях, при укусах змей и скорпионов и при застарелых гноящихся язвах (употребляют настой чеснока на уксусе или сок с уксусом).

Противопоказан чеснок при воспалении почек.

После употребления чеснока во рту долго сохраняется его запах. Но этот запах легко удалить, если пожевать свежий корень петрушки.

Способы применения. Аптечные: 1) настойка на спирту: 15,0 или 30,0; употребляют по 15 капель три раза в день;

2) вытяжка аллилсат: по 10—15 капель (на молоке) два-три раза в день.

Народные: 1) настойка на водке: 10 головок мелко нарезанного чеснока на 1 л водки; настаивают в течение восьми дней в теплом месте; употребляют по 0,5 чайной ложки три раза в день.

2) густая мазь (применяют чаще всего при бородавках), толченый чеснок смешивают пополам со свиным салом.

3) мазь на уксусе (жидкая); одна часть толченого чеснока на четыре части уксуса;

Щавель обыкновенный, или кислый. С лечебной целью используют листья.

В научной медицине щавель обыкновенный применяют как витаминное средство.

В народной медицине показан при застарелых ранах и язвах, причем свежие листья в этом случае эффективнее, чем отвар.

Отвар щавеля кислого рекомендуют для полоскания при ангине, цинге и при разрыхлении десен.

Чайный гриб. Настой чайного гриба рекомендуется в виде полосканий и для лечения язвенного стоматита у детей, развивающегося на почве инфекционных заболеваний. Кроме частых полосканий, дети могут принимать (в зависимости от возраста) от 200 до 400 г напитка внутрь. Самым маленьким достаточно 6 раз в день орошать этим напитком полость рта.

Имеются наблюдения врачей, свидетельствующие, что регулярное употребление грибного «чая» (по половине стакана три раза в день), перед едой в течение 2—3 недель улучшает самочувствие страдающих склеротическими формами гипертонической болезни, приводит к снижению артериального давления.

Лучше всего приготовлять напиток следующим образом. В кипяченую воду, в которой развивается гриб, нужно добавить

настой чая и сахар (на трехлитровую банку примерно две столовых ложки). Настаивать напиток рекомендуется одну-две недели при температуре 25—30°.

Алоэ. Медицинское применение алоэ было известно еще в глубокой древности.

Современная медицина использует алоэ в виде разных препаратов. Сухой экстракт его рекомендуется в соответствующих дозах как слабительное при хронических запорах и длительном постельном режиме.

Сильными лечебными свойствами обладает свежий сок. Врачи его рекомендуют при гастритах и хронических запорах по 1 чайной — 1 десертной ложке за полчаса до еды 2—3 раза в день. Сок губительно действует на некоторые микробы (стафилококки, стрептококки, кишечную, дизентирийную и брюшнотифозную палочки). В виде орошений и примочек он хорошо помогает при лечении хронических и острых воспалительных гнойных процессов, при ожогах, ранах, абсцессах, флегмонах, при угрях и гнойничковых заболеваниях кожи.

При наружном применении свежий и консервированный сок противопоказаний не имеет, внутрь его можно применять лишь по назначению врача. Надо учитывать, что сок вызывает прилив крови к тазовым органам и при некоторых заболеваниях — например, геморрагических катарах кишечника, геморрое — может усилить кровотечение. Нельзя пользоваться им при беременности, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Выпускаемый фармацевтической промышленностью консервированный спиртом свежий сок алоэ современная медицина предлагает употреблять как слабительное, для лечения гастритов и хронических колитов с пониженной кислотностью, а экстракт — для инъекций при глазных и других заболеваниях.

Полезно пользоваться соком, полученным из листьев, предварительно обработанных по методу «биогенного стимулирования», который предложил академик В. П. Филатов. Нижние или средние листья растения, наиболее развитые, обрывают, подрезая сбоку у самого основания, промывают водой и дают обсохнуть. Затем помещают их на 12 дней в темноту при температуре от +4° до +8°С. В таких условиях в листьях угасают жизненные процессы. И происходит удивительное явление. Клетки растения начинают как бы собирать все свои силы, чтобы не погибнуть. В них образуются особые вещества, которые ученые назвали «биогенными стимуляторами». Их задача — возбуждать угасающую жизнедеятельность клетки.

Целебный сок, приготовленный из листьев, обработанных по этому методу, также содержит биостимуляторы. Попадая в организм человека, они становятся стимуляторами для клеток

больного органа: усиливают обмен веществ в тканях, повышают сопротивляемость заболеванию, содействуют быстрейшему выздоровлению. Особенно эффективен такой сок при различных кожных заболеваниях и воспалительных процессах кожи (дерматозы, экземы, лишаи).

Из биостимулированного сока в соединении с эвкалиптовым и касторовым маслами готовится «эмульсия». Ею лечат поврежденную ожогом кожу.

При истощении после перенесенных тяжелых болезней, при туберкулезе легких часто применяют смеси с соком алоэ, возбуждающие аппетит (150 г свежего, лучше, конечно, биостимулированного сока, 250 г меда, 350 г вина «Кагор» смешать и принимать по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды).

При туберкулезе легких употребляют и такую смесь: 15 г сока алоэ, 100 г сливочного масла, смальца или гусиного жира, 100 г меда, 100 г порошка какао смешать и принимать по 1 столовой ложке на стакан горячего молока 2—3 раза в день.

Детям рекомендуется смесь, приготовленная иначе: 100 г сока алоэ, 50 г ядер грецкого ореха, 300 г меда, сок 3—4 лимонов смешать и по чайной или десертной ложке давать 3 раза в день за полчаса до еды.

Алоэ помогает устранять раздражения, воспаления и излишнюю жирность кожи. Сок растения служит прекрасным средством в борьбе со старением кожи. Существует много рецептов по использованию его в быту. Приводим некоторые из них.

Приготовление свежего и консервированного сока алоэ. Подвергнутые биостимулированию листья просматривают, почерневшие части удаляют, затем измельчают, разминают (можно при этом пользоваться мясорубкой) и выжимают сок через марлю, сложенную вдвое.

Полученный сок лучше употреблять в свежем виде. Чтобы пользоваться им более длительное время, надо к 8 частям его добавить 2 части спирта.

Применение сока. Для предотвращения морщин полезно делать примочки на 10 минут 2—3 раза в неделю.

При угревой сыпи, воспалительных процессах и раздражениях кожи лица, при жирной коже полезно делать примочки или обтирания.

К нарыву или ранке рекомендуется прикладывать чисто промытые свежие листья алоэ, разрезанные вдоль, или кашицу из них.

К витаминизированным питательным кремам для сухой кожи: «Восторг», «Люкс», «Атласный», к жирным кремам —

«Янтарь», «Огни Москвы» — очень хорошо добавить немного сока алоэ.

Недавно московской мыльно-косметической фабрикой «Свобода» выпущен новый крем «Алоэ», в который введен биостимулированный сок. В рецептуру крема входит высококачественное сырье: спермацет, ланолин, косточковое масло.

При систематическом применении он предупреждает образование преждевременных морщин на лице и шее, повышает упругость кожи и уменьшает ее сухость.

Крем хорошо впитывается кожей. Его следует применять за 1,5—2 часа до сна. Остаток крема перед сном надо снять бумажной салфеткой.

Приготовление водного настоя. Биостимулированные листья алоэ измельчают, пропустив через мясорубку, добавляют в пятикратном количестве воду и оставляют на один час настояться. После этого массу нагревают до кипения, кипятят 2—3 минуты и процеживают сквозь 2 слоя марли. Если водный настой заготовлен впрок, его время от времени надо кипятить вновь.

Водный настой применяют наружно в виде примочек при кожных заболеваниях и для полосканий полости рта и горла при различных воспалительных процессах.

Мед имеет много лечебных свойств, хотя врачи мало используют его.

Мед, применяемый для медицинских целей, должен быть не искусственный, а чистый (без примесей) пчелиный.

Мед, разведенный, как чай (одна чайная ложка на стакан воды), в народе часто употребляют как противовоспалительное и отхаркивающее средство: при бронхите, воспалении легких. Как общеукрепляющее средство применяют при туберкулезе легких. Его употребляют или в соединении со свежим соком моркови, или с молоком по 100—150 г в день и часто достигают хороших результатов.

Мед, употребляемый внутрь, регулирует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении печени, болезни почек, мочевого пузыря и при золотухе.

Полезно и наружное применение меда. Его употребляют в виде примочки при воспалении глаз и свежей катаракте (бельме), 20% раствор меда, втягиваемый в ноздри, излечивает хронический насморк и даже озену. При кожных болезнях (фурункулах, карбункулах), при ожогах (даже вблизи глазного яблока) — это лучшая и простейшая мазь. При полоскании медом уменьшается боль в горле, если глотание затруднено.

Как составная часть различных мазей мед уменьшает воспаление при ожоге, ускоряет созревание и вскрытие нарыва. Если им смазать десны у ребенка грудного и раннего возраста, он помогает прорезыванию зубов.

Не менее полезны в медицинском отношении прополис (пчелиный клей) и пыльца, или перга, собираемая и хранимая пчелами в улье для своего питания. В народе прополис давно считают эффективным средством для удаления мозолей, а пергу (вернее, мед с пергой) — хорошим средством для поднятия общего тонуса организма человека.

В народной медицине мед присоединяют при изготовлении лекарств из растений.

Способы применения. Отвар-раствор (примочка для глаз): одна чайная ложка чистого меда на стакан воды; кипятить в течение 5 минут.

Для внутреннего употребления: приготовление то же; пить по две-три столовые ложки четыре раза в день.

Мел в народной медицине применяют как вспомогательное средство при рахите, употребляя его внутрь в виде порошка.

Наружно мел применяют как противовоспалительное средство, понижающее температуру при накладывании порошка тонким слоем. Это дает хороший эффект при роже.

Применяют мел и в виде мази (порошок в смеси с конопляным маслом) для размягчения мозолей и бородавок.

Употреблять мел внутрь рекомендуется только в виде свежего порошка, истолченного из куска мела, не более чайной ложки в день.

Химически очищенный мел, так называемый карбонат кальция, используют и в научной медицине для приема внутрь при гастрите с повышенной кислотностью, а также в виде другого препарата — антиверруцина в виде мази или пасты от вульгарных бородавок на коже.

Крахмал картофельный. В народной медицине крахмал применяют как присыпку при ожогах, потливости ног, при опрелости кожи у детей, как сухой компресс при роже (крахмал в вате). Кроме того, он входит в состав мази для лечения мастита (воспалении грудной железы), для этого его соединяют с конопляным или подсолнечным маслом.

Уголь древесный (главным образом из липы). В народной медицине древесный уголь применяют в виде порошка при желтухе, поносе и болезнях печени. Порошок всегда нужно использовать свежеистолченным.

Способ применения. При желтухе и поносе простой уголь надо принимать по одной чайной ложке два раза в день, запивая водой.

Уксус — пищевой продукт, употребляемый в кулинарии, но мало кто знает, что в народной лечебной практике уксус тесно связан с траволечением и при многих болезнях его часто используют внутрь, но больше наружно в смеси с препаратами из трав, а иногда и совершенно отдельно как самостоятельное лекарство.

Уксус применяют при судорогах, от солнечного удара, а также при болях в животе в виде компресса, причем для взрослых уксус и воду берут пополам, а для детей — одну часть уксуса на три части воды.

Наружно уксус применяют при опухолях коленных суставов, от ушибов, чесотки, экземы, при язвах, при кровотечении из носа.

ВКУСНО, ПИТАТЕЛЬНО, СЫТНО

УЗБЕКСКИЕ БЛЮДА

СУПЫ

Супы готовят с поджаркой и без поджарки — на мясном, костном, а в некоторых местах (Хорезме, Каракалпакии) — рыбном бульоне. Супы можно варить из одних только овощей. Иногда для супов используют бульоны, которые остаются при приготовлении вторых блюд и холодных закусок.

Широко распространены супы, заправляемые пресным или кислым молоком.

Из овощей используют картофель, морковь, помидоры, капусту, лук, репу. Употребляется и болгарский перец.

Суп варят с рисом, пшенной крупой, машем, фасолью, горохом, кукурузой, джугарой, пшеничной мукой, макаронами, вермишелью.

Супы готовят также из всех сортов тыквы.

Большинство супов, приготовленных из перечисленных продуктов, относится к горячим. В Узбекистане известен еще холодный суп — чалоп — из овощей и кислого молока.

Некоторые супы, например, катыкли гуджа оши (суп из белой джугары с кислым молоком), ширковак (молочный суп с тыквой) и ширхурда (молочный рисовый суп), даже в холодном виде не теряют своего вкуса и потому с удовольствием употребляются в летнее время.

Любимыми супами населения Узбекистана являются шурпа и мастава.

Способ приготовления маставы очень похож на приготовление плова и поэтому народ это блюдо называет «суюк ош» — «жидким пловом». Маставу, как и многие другие супы, готовят не только к обеду и ужину, но и к завтраку.

В книге дан рецепт, например аталы, который включает белую муку, сливочное масло, курдючное сало, молоко, сахар, а в некоторых случаях и ванилин. В несколько измененном виде даются и рецепты умача и пиевы. К узбекским супам отнесены

также огиз (створоженное молозиво) и куртоба (кушанье из курта, растертого с водой до кашицеобразного состояния). Возможно, эти блюда созданы населением, занимавшимся скотоводством.

Огиз приготовляют из молока только что отелившейся коровы. Известно, что молоко такой коровы не употребляют в пищу в течение недели. Поэтому накопившееся за неделю молоко варят вместе со специями, и это кушанье называют огизом.

В состав куртобы входят сузьма, курт, сливочное масло и другие продукты животноводства. Это кушанье готовят большей частью зимой.

Гуджа оши (суп из джугары) тоже постепенно выходит из употребления, так как для приготовления его требуется много времени. Джугару надо растолочь в ступе до тех пор, пока не отделится шелуха, затем варить.

Пищевая промышленность выпускает полуфабрикаты из пшеницы, кукурузы, белой джугары и других зерновых. Рецепты супа из джугары, супа ерма приспособлены к таким полуфабрикатам. Ассортимент узбекских супов все время пополняется новыми видами; в качестве примера можно привести «долма шурпу»— суп с фаршированным болгарским перцем. С недавних пор это блюдо получило широкое распространение среди населения.

Подготовка продуктов для разного вида супов различна. Для супов с поджаркой мясо и овощи нарезают мелкими кусочками, для супов без поджарки продукты закладывают целиком или кусками. Чтобы придать супу более острый вкус, поджарку, кроме специй, заправляют еще помидорами, болгарским перцем, томатом (пастой, пюре, соусом), а супы без поджарки — кислым молоком.

Все супы, кроме молочных, заправляют специями: стручковым или молотым черным или красным перцем. Зарчава, тмин и барбарис применяются только для некоторых супов.

Из зелени широко употребляются кашнич (зелень кинзы), укроп, райхан, джамбил, лавровый лист.

СУПЫ БЕЗ ПОДЖАРКИ

КАЙНАТМА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ)

Баранину (грудинку и реберную часть) положить в кастрюлю, добавив немного сала, залить холодной водой и варить. Пену не снимать, так как она сама исчезнет как только будет положен нашинкованный лук. Затем добавить вместе с луком очищенную целую морковь, нарезанные дольками помидоры, соль и специи. Варить в течение 20 минут на слабом огне. За-

тем положить очищенный целый картофель, убавить огонь и продолжать варку. Как только картофель сварится, суп снять с огня.

За 3—4 минуты до подачи на стол в суп положить измельченную зелень кинзы и несколько раз перемешать. Вынуть из котла мясо, положить на большое блюдо, нарезать кусками, украсить сваренными в супе морковью и картофелем, посыпать черным перцем. Разлить по полкасы супу, посыпать черным перцем. К супу подать патыр (тонкая лепешка из пресного теста) или черствые лепешки.

На 500 г мяса —500 г картофеля, 400 г моркови, 5—6 головок лука, 4—5 помидоров, лавровый лист, 1—2 стручка красного перца, 1/2 пучка зелени кинзы и 1 чайную ложку черного перца.

ШОЛГОМ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С РЕПОЙ)

Положить в кастрюлю целым куском мясо, залить водой и поставить на слабый огонь. Очистить репу, нарезать поперек кусочками и залить водой. Очистить морковь, нарезать кружочками толщиной 2 см. Морковь и репу положить в кипящий суп. Одновременно добавить мелко нашинкованный лук, болгарский перец, помидоры, соль и специи. Варить в течение 1 часа на слабом огне. Затем положить картофель, нарезанный кусочками. Зарчаву добавляют по вкусу. По готовности картофеля снять суп с огня.

Вынуть мясо, положить на большое блюдо, нарезать, уложить овощи, варившиеся в супе. Разлить суп в касы, посыпать кинзой и черным перцем. К супу можно подать черствую лепешку или чалпак (тонкая лепешка, жаренная в масле).

На 500 г мяса (филейная часть баранины, кости с костным жиром и мякоть)—500 г репы, 2—3 моркови и картофеля, 3 помидора, 3—4 головки лука, 1 красный и 1 болгарский перец, лавровый лист, 1 чайная ложка черного перца, зарчавы на кончике ножа.

НУХАТ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С ГОРОХОМ)

За день до приготовления супа замочить в воде перебранный и хорошо промытый горох местного сорта. Баранину или говядину нарезать на небольшие куски, кости порубить так, чтобы при варке хорошо выделился жир, положить все в посуду, а также вымоченный горох, залить холодной водой и варить в течение 1 часа на слабом огне. В кипящий бульон добавить мелко нашинкованный лук, помидоры, нарезанную кубиками морковь, продолжать варить 15—20 минут. Положить лавровый лист, горошинки черного перца. Перед самой подачей на стол

посолить. Суп разлить в касы и посыпать мелко нарезанным укропом.

На 500 г мяса—3—4 головки лука, 2—3 помидора, 2 моркови, 1,5 стакана гороха, лавровый лист, несколько горошинок черного перца, $1/2$ пучка укропа. Соль — по вкусу.

МАКАРОН ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С МАКАРОНАМИ)

Подготовленную говядину или баранину нарезать на маленькие кусочки, положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену, добавить нарезанную кубиками морковь, соль, специи. Затем положить в суп нарезанный соломкой картофель, макароны. Варить еще в течение 10—15 минут. В отдельной посуде пережарить лук с помидорами и заправить им уже готовую шурпу. Суп разлить в касы, посыпать укропом, зеленью кинзы или зеленым луком и подать на стол.

На 500 г мяса —2—3 картофеля, 2 моркови, 200 г макарон, 1 головку лука, 2 помидора, 50 г масла (для поджарки), лавровый лист, 1 стручок красного перца, $1/2$ пучка зелени (укропа, кинзы или зеленого лука).

ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА (МЯСНОЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ)

Это блюдо готовится так же, как и суп с макаронами. Разница состоит в том, что морковь нарезают соломкой, а картофель кубиками. Вермишель засыпают в бульон за 15 минут до готовности супа.

На 500 г мяса —2 моркови, 2—3 картофеля, 250 г вермишели, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 50 г масла (для поджарки), соль, лавровый лист, 1 стручок красного перца, $1/2$ пучка зелени.

КАЛЛА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНЬЕЙ ГОЛОВЫ И НОЖЕК)

Очистить баранью голову и ножки, как для «калля поча», положить в кастрюлю или котел и варить в течение 1,5—2 часов на слабом огне. Когда мясо сварится, вынуть его. Бульон процедить, заправить рисом, луком и варить еще 20—25 минут. После этого положить лавровый лист, соль укроп, красный молотый перец. Готовый суп разлить в касы, посыпать мелко нашинкованным репчатым или зеленым луком, черным молотым перцем.

Мясо нарезать маленькими кусочками и подать отдельно.

На 1 баранью голову и 4 ноги—1 стакан риса, 4—5 головок репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 3—4 лавровых листика, $1/2$ пучка укропа, соль, 2 стручка красного перца. К супу подать сухари, патыр или лепешки.

ЧУМЧУК ШУРПА (СУП ИЗ ВОРОБЬЕВ)

Несколько воробьев ощипать, выпотрошить, посолить и отставить на 5—10 минут. Затем опустить в холодную воду и варить в течение 1 часа на слабом огне. В бульон добавить черный молотый перец, зиру, лавровый лист, укроп. Варить до отделения мяса от костей, затем вынуть кости. В касы положить мелко нашинкованный лук и разлить готовый суп. Если бульон постный, в каждую касу добавить по 1 ст. ложке топленого масла.

На 10—12 воробьев — 1 чайная ложка красного молотого перца, $1/2$ чайной ложки зиры, 2—3 лавровых листика, 1 пучок укропа, 2 головки репчатого или $1/2$ пучка зеленого лука, 6 ст. ложек топленого масла.

ТОВУК ШУРПА (КУРИНЫЙ БУЛЬОН)

Молодого цыпленка ощипать, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Подготовленную таким образом тушку вместе с нарезанным луком положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 1 часа. За 20 минут до готовности в бульон добавить помидоры, соль, специи и немного риса. При подаче на стол в каждую касу положить по куску мяса и разлить готовый суп.

На 1 цыпленка — 1 стакан риса, 2—3 головки репчатого лука, 2—3 помидора, лавровый лист, по $1/2$ чайной ложки барбариса, красного молотого перца.

Для заправки готового супа: $1/2$ пучка зелени кинзы, укропа или зеленого лука. К этому блюду можно подать вареный картофель, морковь и репу.

БЕДАНА ШУРПА (БУЛЬОН С ПЕРЕПЕЛКАМИ)

Освежеванные и выпотрошенные тушки перепелок посыпать перцем и солью и отставить.

Кастрюлю с водой поставить на огонь и перед закипанием положить перепелок, нарезанный лук, целиком очищенную морковь и картошку и варить на слабом огне до смягчения мяса дичи. Перед окончанием варки добавить рубленую зелень укропа.

Готовое блюдо налить в касы, а перепелки подать отдельно по 2 шт. на каждую порцию.

На 12—15 перепелок — 2 головки лука, 2—3 моркови, 500 г картофеля, 2 пучка укропа. Соль и перец — по вкусу.

ДАРМОН ШУРПА (КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ЗЕЛЕНЬЮ)

Подготовить курицу или молодого петушка, как для куриного бульона. Когда мясо сварится, в бульон вместе с солью и специями положить вымытые в холодной воде молодые листья и побеги виноградной лозы, мяты и щавеля, недозрелые ягоды клубники, зеленую алчу или урюк, грибы. Котел плотно закрыть крышкой и варить еще 20—25 минут. По готовности суп разлить в касы, заправить 1—2 ложками сметаны.

На 1 курицу или петушка —100 г разных молодых листьев, 150 г недозрелых фруктов, 200 г грибов сморчков, 1 чайная ложка черного перца, лавровый лист, 150 г сметаны. Соль — по вкусу.

КИФТА ШУРПА (СУП С КИФТОЙ)

Мякоть баранины мелко порубить тяпкой или пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, сваренный до полуготовности рис, соль, красный молотый перец, сырое яйцо. Полученную массу тщательно перемешать, разделать кифту в виде сарделек, опустить в кипящий бульон, добавить картофель и продолжать варку в течение 20 минут на слабом огне. В бульон можно положить вымоченный горох, нарезанную кубиками морковь, помидоры. Эти продукты должны быть положены раньше кифты. Готовый суп разлить в касы, положить по 1 кифте и подать на стол.

На 500 г мяса —1 стакан риса, 1 яйцо, 2—3 головки репчатого лука, 200 г гороха, 2 помидора, 3—4 шт. картофеля, 1 чайная ложка красного перца. Соль — по вкусу.

ДОЛМА ШУРПА (СУП С ФАРШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ)

Мякоть баранины или говядины отделить от костей. Кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить варить. Из мякоти приготовить фарш. В фарш добавить лук, рис, петрушку, соль и специи, сырое яйцо, все хорошо перемешать.

Вымыть болгарский перец, срезать верхушки, очистить от семян (часть семян положить в фарш, часть — в бульон), нафаршировать его, опустить в кипящий бульон и варить на слабом огне 30—40 минут. Добавить лук, помидоры, морковь и картофель. Готовый суп посолить, разлить в касы и подать на стол вместе с долмой.

На 500 г мяса —10—12 шт. болгарского перца, ½ стакана риса, 1 яйцо, 2—3 головки репчатого лука, 2—3 картофеля, 2 моркови, 2—3 помидора, ½ пучка петрушки, ½ чайной ложки зиры. Соль — по вкусу.

КИЙМА ШУРПА (СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Отделить мякоть от костей. Кости поставить варить. В бульон опустить лук, морковь, картофель, чеснок, помидоры.

Мякоть порубить тяпкой, заправить солью, молотым черным или красным перцем, луком, взбить 1 яйцо. Полученную массу тщательно перемешать.

Из фарша сделать фрикадельки величиной с грецкий орех, опустить в кипящий бульон и варить при слабом кипении 20—25 минут. В суп вместе с фрикадельками можно положить и рис. Затем фрикадельки вынуть, разложить в касы по 6—8 штук и залить бульоном, посыпать мелко нашинкованным луком.

На 500 г мяса — 1 яйцо, 1 стакан риса, 2—3 картофеля, 2 моркови, 2 головки чеснока, 2 головки репчатого лука, 3—4 помидора, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1/2 пучка зеленого лука. Соль — по вкусу.

ЧУЧВАРА ШУРПА (БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ)

Из жирной мякоти баранины или говядины сделать фарш, положить соль, черный перец, нашинкованный лук, хорошо размешать.

Замесить довольно крутое тесто, раскатать его тонким слоем, нарезать квадратики размером 4×4 см. Чайной ложкой разложить на квадратики приготовленный фарш и сделать пельмени.

Кости положить в кастрюлю вместе с луком, помидорами, солью и специями, залить водой и варить. Доведя бульон до кипения, опустить пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона, затем варить еще 3—4 минуты. Бульон вместе с пельменями разлить в касы, посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью кинзы и подать к столу.

На фарш: 300 г баранины, 200 г говядины, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка соли. На бульон: 2—3 головки лука, помидоров, лавровый лист, соль. На тесто: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, 1/2 чайной ложки соли.

БОВАРТИ БАРАК (БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ)

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, только фарш делается более жидкой консистенции. Для этого жирную баранину с луком два раза пропустить через мясорубку, добавить растворенную в теплой воде соль и сырое яйцо

и тщательно перемешать. Крутое тесто готовить только на яйцах. Затем тесто раскатать и нарезать на квадратики размером 6×6 см. Пельмени варить в костном бульоне.

Для теста: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли. Для фарша: 400 г баранины, 2 яйца, 1 луковица средней величины, перец по вкусу, 1 чайная ложка соли, растворенная в 1/2 стакане теплой воды.

Для бульона: 1 кг костей и 2 л воды.

УГРА ОШИ (МЯСНОЙ СУП С ЛАПШОЙ)

Тесто для лапши приготовить так же, как для пельменей, тонко раскатать длинной скалкой, посыпать мукой, свернуть трубкой, сложить и нарезать лапшу толщиной 1—2 мм. Насыпать муки и разложить на ней лапшу для подсушки. Нарезать мясо, разрубить кости и вместе с луком, помидорами и специями положить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Когда мясо сварится, добавить морковь, нарезанную соломкой, картофель — кубиками, посолить и варить еще 10—15 минут. Затем опустить в бульон лапшу, предварительно стряхнув лапшу от муки, чтобы суп не стал мутным. Готовый суп разлить в касы, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

Это блюдо можно приготовить и другим способом, заменив кусочки мяса фрикадельками.

На тесто: 300 г муки, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

На бульон: 500 г мяса, 2—3 головки лука, 3—4 помидора, 2 моркови и 2 картофеля, лавровый лист, черный перец, 1/2 пучка зелени кинзы. Соль — по вкусу.

ЛАПША С КУРИЦЕЙ

Освежеванную и очищенную тушку курицы нарезать на порционные куски и варить в течение 1 часа при медленном кипении. Образующуюся пену снять, положить морковь, нарезанную соломкой, лук — кольцами и картофель — кубиками. Посолить, положить лавровый лист и варить до смягчения моркови. Приготовить крутое тесто на яйцах, раскатать, нарезать тонкую лапшу и сварить в бульоне.

Готовый суп налить в касы, положить по одному куску мяса, посыпать рубленой зеленью и подать на стол.

Для теста: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли. Для бульона: 500 г курятины, 2 моркови, 2—3 головки лука, 1 картофелину средней величины, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени укропа. Соль — по вкусу.

ХУЛ НОРИН (СУП НАРЫН)

Приготовить тесто, как на пельмени, раскатать толщиной в 3 мм. Нарезать ленточками шириной 3—4 см.

Приготовить бульон из мяса и казы: варить в течение 2 час. на слабом огне, затем охладить. В бульоне отварить тесто, проветрить, охладить, а чтобы не прилипало, смазать растительным маслом. Затем нарезать соломкой.

Мясо и казы также нарезать соломкой. Лук, нарезанный кольцами, посыпать черным молотым перцем и перемешать, после чего тщательно перемешать все продукты. Перед подачей на стол в каждую касу положить подготовленное тесто с мясом, залить кипящим бульоном, полить виноградным уксусом.

Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.

Для бульона: 300 г мяса, 300 г казы, 2 л. воды, 2 головки лука, лавровый лист. Соль и черный перец — по вкусу.

МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Кусок жирной баранины или говядины пропустить через мясорубку или порубить тяпкой, сделать фрикадельки величиной с черешню, обвалять в муке. Кости положить в посуду, залить водой и варить, добавив мелко нашинкованный лук, помидоры и морковь, нарезанную мелкими кубиками. Через 40—45 минут положить в суп рис и варить еще 20—25 минут. Одновременно можно опустить и картофель, нарезанный крупными кубиками, за 15—20 минут до готовности положить фрикадельки и убавить огонь. Вместе с рисом можно добавить немного замоченного гороха.

Готовый суп разлить в касы, посыпать рубленой зеленью кинзы и черным перцем. В отдельной посуде подать кислое молоко.

На 500 г мяса —3—4 головки лука, 1 помидор, 2—3 моркови, 2 картофеля, 1,5 стакана риса, 1/2 стакана гороха, 1/2 чайной ложки зиры и барбариса, 1 стручок красного перца, 1/2 пучка зелени кинзы, 1 чайная ложка черного перца, 1 пиала кислого молока. Соль — по вкусу.

ОЛЧАЛИ МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С СУШЕНОЙ АЛЧОЙ)

Приготовить фарш из баранины с добавлением лука, зиры, соли и перца. Сделать фрикадельки величиной с вишню.

Вымытую алчу положить в холодную воду и варить до полуготовности, снять образовавшуюся пену, положить фрикадельки, измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и вы-

мытый рис, заправить солью, перцем и варить до смягчения риса.

Готовый суп подать в касах, посыпав рубленой зеленью кинзы.

На 500 г мяса — 3 головки лука, 200 г сушеной алчи, 2 картофеля, 1 стакан риса. Соль, перец и кинза — по вкусу.

ХАСИП ШУРПА (СУП С КОЛБАСОЙ ИЗ СБОЯ)

Приготовить колбасу как для «хасипа», положить в кастрюлю с холодной водой и варить на слабом огне. Готовую колбасу вынуть и разделить на порции. Бульон процедить, добавить в него овощи, специи и варить еще 20—25 минут. В касы положить мелко нашинкованный лук, по 2 кусочка колбасы, налить бульон и подать на стол.

На 1 баранью или говяжью кишку —300 г мякоти, 1 селезенка, 200 г легких, 1 почка, 100 г курдючного сала, 1 стакан риса, 2—3 головки лука. Соль, черный перец, зира — по вкусу.

ПОМИДОР ШУРПА (БУЛЬОН С ПОМИДОРАМИ)

Положить в кастрюлю кости, залить водой, поставить на огонь и варить в течение 2 часов. Когда бульон станет наваристым, процедить и еще раз поставить на огонь, заправить красным перцем, мелко нашинкованным луком, положить целые помидоры и картофель. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и варить 25—30 минут на слабом огне. По готовности супа вынуть помидоры, растереть их в отдельной посуде и положить понемногу в каждую касу, залив бульоном. Посыпать мелко нашинкованным зеленым луком и зеленью кинзы.

На 1 кг костей —1 кг помидоров, 1 стручок красного перца, 3—4 головки лука, 3—4 картофеля, 1/2 пучка зеленого лука и зелени кинзы. Соль — по вкусу.

ПОСТДУМБА ШУРПА (СУП С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Мелко нарезать постдумбу, тщательно перемешать с луком и помидорами, положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь. Когда закипит бульон, положить морковь, нарезанную тонкими кружочками, картофель или репу, нарезанные крупными кубиками, лавровые листья и другие специи.

Суп разлить в касы и заправить мелко нашинкованным луком.

На 1 баранью постдумбу — 4—5 головок лука, 3—4 помидора, 2 моркови, 2 картофеля или репы. Соль и специи — по вкусу.

КУЗИКОРИН ШУРПА (СУП С ГРИБАМИ)

Грибы сморчки перебрать, срезать корешки, очистить, три-четыре раза сменить холодную воду (через каждые 15 минут). Разрезать на мелкие кусочки, опустить в подсоленный кипяток и варить. Когда грибы размякнут, в бульон положить немного риса, нарезанный укроп, сливочное масло, растертые яйца.

На 500 г грибов — 1,5 стакана риса, 150 г топленого или сливочного масла, 2 яйца, 1 пучок укропа. Соль — по вкусу.

ГУЛКАРАМ ШУРПА (СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ)

Бульон следует варить из жирной мякоти и костей баранины или говядины. Добавить лук. Отделить от цветной капусты кочерыжки, обдать кипятком, морковь нарезать кубиками и все положить в бульон. Добавить в него картофель, нарезанный кружочками, соль и красный перец. Убавить огонь и варить в течение 20 минут на слабом огне. Готовый суп разлить в касы, заправить мелко нарезанной зеленью кинзы и зеленым луком.

На 500 г мяса — 1 кг цветной капусты, 2 моркови, 3 картофеля, 1 головка лука, $^{1}/_{2}$ пучка зеленого лука и зелени кинзы. Соль и специи — по вкусу.

СУПЫ С ПОДЖАРКОЙ

КАВУРМА ШУРПА (СУП ИЗ БАРАНИНЫ)

Баранье сало нарезать кубиками и перетопить. Снять шкварки. Мясо, нарезанное кусочками, поджарить до румяной корочки. Затем добавить нашинкованный тонкими кольцами лук, помидоры, жарить еще 7—10 минут. Перед тем, как налить воду в кастрюлю, положить нарезанный картофель, перемешать все содержимое несколько раз. После этого налить 2,5—3 литра воды, дать закипеть. Прежде чем закипит суп, добавить соль, 1 стручок красного перца, нарезанный укроп и кинзу. Чтобы придать супу аромат, можно положить 1—2 кислых яблока, лавровый лист. Когда суп закипит, убавить огонь и доваривать его на слабом огне в течение 1 часа.

Готовый суп разлить в касы и подать с лепешками.

На 500 г баранины или говядины — 100 г сала, 500 г картофеля, 4 помидора или 2 ст. ложки томата, 3—4 головки лука, 1 стручок красного перца, 1 пучок укропа и кинзы, 1—2 яблока, соль, лавровый лист.

КАРАМ ШУРПА (СУП С КАПУСТОЙ)

Мясо обмыть и нарезать кусками. Растопить в кастрюле сало, положить мясо, обжарить до румяной корочки, добавить

нашинкованный лук, пережарить, положить нарезанные помидоры, перемешать. Затем опустить нарезанную соломкой морковь, картофель, нарезанный кружочками; все это хорошо пережарить. Налить около 3 литров воды, добавить соль, красный перец, лавровый лист. Когда закипит, положить мелко нашинкованную капусту. Усилить огонь и варить 35—40 минут. Готовый суп разлить в касы, посыпать черным перцем и зеленью, подать на стол.

На 500 г мяса — 150 г сала, 2 головки лука, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 моркови, 300 г картофеля, 300 г капусты, 1 стручок красного перца, 2—3 лавровых листика, 1 чайная ложка черного перца, $^1/_2$ пучка укропа, кинзы или петрушки. Соль — по вкусу.

ХУПЛАМА (ЗИМНИЙ СУП НА ТОМАТНОМ СОКЕ)

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить измельченный чеснок, тертую морковь и редьку, картофель нарезать мелкими кубиками, все перемешать.

В котле растопить бараний жир или топленое масло, обжарить лук, нарезанный кольцами. Затем положить мясо, овощной фарш и тушить, перемешивая капгиром. После этого налить воды, чтобы она покрыла содержимое котла, и продолжать варить на очень слабом огне. После смягчения продуктов залить их томатным соком, взбитым со сметаной.

Хупламу подать по полкасы или в пиалах.

500 г фарша, 250 г (1 шт.) редьки, 1 морковь, 300 г картофеля, 2—3 дольки чеснока, 150 г жира, 2—3 головки лука, 3 л томатного сока, 50 г сметаны. Соль и перец — по вкусу.

БАЛИК ШУРПА (СУП С РЫБОЙ)

Свежую речную рыбу (карп, сазан и др.) очистить, вымыть, мелкую оставить целиком, а крупную нарезать на порционные куски. Из мелкой рыбы (половины всего продукта) сварить бульон, процедить, а рыбу оставить. Положить в бульон остальную часть рыбы, очищенный целиком картофель, морковь, лук, лавровый лист и укроп. Заправить солью и перцем и варить на слабом огне, снимая пену. Перед подачей на стол положить в кастрюлю топленое масло.

На 1,5 кг рыбы — 50 г картофеля, 3—4 головки лука, 2 моркови, 2 пучка укропа, 2 лавровых листа, 10—15 горошин черного перца, 2 столовые ложки топленого масла. Соль — по вкусу.

ШОВУЛ ШУРПА (ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП)

Сварить мясной, костный или куриный бульон, снять пену, мясо, разрезанное на порционные куски, положить обратно в кастрюлю. Добавить в суп нарезанный кольцами лук и молодую картошку кружочками, взбить сырые яйца, заправить солью, перцем и варить до готовности. За 10 минут до подачи на стол в суп положить рубленый щавель.

500 г мяса (или курица, или кости), 300 г картофеля, 800 г щавеля, 2 яйца, 2 головки лука. Соль и перец — по вкусу.

ДУМБИЛ ШУРПА (СУП С КУКУРУЗНЫМИ ПОЧАТКАМИ)

Сильно раскалить бараний жир, поджарить нашинкованный лук, нарезанное мясо и помидоры, залить все водой. Пока закипит бульон, початки кукурузы молочной спелости очистить, разрезать каждый початок пополам, обмыть в холодной воде, положить в кипящий суп и варить в течение 1 часа. За 20 минут до готовности можно опустить и картофель. Посолить после того, как сварятся початки. По готовности их вынуть, разложить по 2 штуки в каждую касу, залить супом, посыпать мелко нашинкованным луком и подать на стол.

300 г мяса, 100 г сала, 6 кукурузных початков, 2 головки лука, 2—3 помидора, 2 картофеля. Соль и специи — по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ШУРПА (СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ)

В раскаленное масло положить мясо, нарезанный лук, помидоры или томат, пережарить, добавить картофель, нарезанный соломкой, морковь, вермишель и жарить 5—7 минут. Затем добавить соль и специи, налить воды. Варить в течение 10—15 минут на слабом огне. При подаче к столу суп посыпать зеленым луком и кинзой.

500 г мяса, 100 г сала, 1 головка лука, 3 помидора или 2 ст. ложки томата, 2—3 моркови, картофель, 200 г вермишели, 1—2 лавровых листика. Соль, красный перец — по вкусу.

ПИЕВА (ЛУКОВЫЙ СУП)

Пережарить в раскаленном курдючном сале нарезанный лук, положить в кастрюлю нарезанные помидоры, мясо и жарить еще несколько минут. Затем залить водой и варить в течение 20—25 минут. В суп можно добавить красный перец и лавровый лист.

Готовый суп снять с огня и дать постоять 5—6 минут. Перед подачей на стол положить в касы по 4—5 кусочков черствой лепешки, залить супом.

300 г мяса, 150 г сала, 1 кг лука, 2 помидора, соль, специи.

МАСТАВА (СУП МЯСНОЙ РИСОВЫЙ)

Баранину и сало нарезать кубиками. Растопить сало, снять шкварки, положить мясо, пережарить, добавить лук и помидоры. Когда помидоры потушатся, положить нарезанные кубиками морковь и картофель и жарить их 5—6 минут. Затем залить водой и кипятить в течение 20 минут. В кипящий суп положить соль, специи и перебранный и вымытый рис; варить до готовности. После этого снять кастрюлю с огня, дать постоять 5—6 минут. Маставу разлить в касы, посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы, зеленым луком. Отдельно подать кислое молоко.

500 г мяса, 100 г сала, 2 моркови, 2 головки лука, 3—4 помидора, 3 картофеля, 300 г риса, соль и специи.

КАЙЛА МАСТАВА (СУП РИСОВЫЙ С ЗЕЛЕНОЙ ЗАПРАВКОЙ)

В перекаленном масле спассировать лук, затем залить водой, процедить лук с жиром из бульона. В жир с луком положить сушеную молотую зелень (райхан, укроп, кинзу, жамбил, мяту), перемешать и отставить.

В кастрюлю с холодной водой положить горох, вымоченный в течение суток, и варить. По готовности гороха положить в суп вымытый рис и мясные фрикадельки, снять пену и варить до готовности.

Перед подачей на стол налить в касы, заправить приготовленной зеленой массой (по 1 ст. ложки на порцию), отдельно подать кислое молоко или же положить в каждую порцию по 1 ст. ложке.

На 500 г мяса — 150 г жира, 4—5 головок лука, 0,5 стакана сушеной зелени, 1 стакан вымоченного гороха, 1,5 стакана риса. Соль, перец и кислое молоко — по вкусу.

УГРА-ЧУЧВАРА (СУП-ЛАПША С ПЕЛЬМЕНЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Подготовить тесто, как для лапши, тонко раскатать, разделить на две половины, из одной сделать лапшу, из другой нарезать квадратики размером 4×4 см.

Приготовленный фарш (как на пельмени) разделить на две части, из одной сделать пельмени, из другой — скатать фрика-

дельки, величиной с черешню. В сильно разогретом масле пережарить лук, помидоры или томат. Затем положить картофель, нарезанный кубиками, и жарить еще 5 минут. После этого в кастрюлю налить воды. Когда закипит бульон, добавить соль, специи, убавить огонь, положить сначала готовые пельмени, а потом фрикадельки. Через 5—6 минут положить лапшу. Если кипящий суп переливается через край кастрюли, необходимо побрызгать холодной водой. По готовности разлить суп в касы, посыпать нарезанной кинзой, черным молотым перцем.

На поджарку: 100 г сала, 2 головки лука, 2—3 помидора или 2 столовые ложки томата. На фарш: 500 г мяса, 2 головки лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка топленого масла, соль. На тесто: 500 г муки, 1/2 стакана воды, 3 яйца, 1/2 чайной ложки соли.

МАНЧИЗА (СУП С КЛЕЦКАМИ)

Приготовить тесто, как для лапши, раскатать его толщиной 2 мм, разрезать полосками шириной 2 см, пересыпать мукой; сложить полоски друг на друга и нарезать уголками.

Клецки можно приготовить и другим способом: от раскатанного теста отделять небольшие кусочки и опускать в кипящий бульон.

Отдельно пережарить в раскаленном масле мясо, лук. Затем положить в кастрюлю помидоры, а также нарезанные кубиками картофель и соломкой морковь. Все перемешать и жарить в течение 10 минут. Добавить соль, специи, влить воду. В кипящий бульон опустить клецки и дать закипеть.

Готовый суп разлить в касы и тотчас же подать на стол, иначе он загустеет.

На поджарку: 500 г мяса, 100 г жира, 2 головки лука, 2—3 помидора, 2 картофеля, 2—3 моркови, соль, красный молотый перец, лавровые листья. На тесто: 300 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана воды, щепотка соли.

АТАЛА (МУЧНОЙ СУП)

Взять чашку муки, налить холодной воды и развести до густоты жидкой сметаны. Хорошенько размешать, чтобы не образовались комочки.

В кастрюлю положить баранье сало или топленое масло, разогреть его, добавить лук и пережарить. Затем влить 1 стакан воды, дать закипеть, добавить разведенную муку. Варить, помешивая шумовкой, чтобы мука не прилипла ко дну кастрюли.

Если это блюдо готовится на бараньем сале, шкварки не следует снимать.

Есть и другой способ приготовления этого кушанья: лук и муку пережарить на топленом масле, затем залить водой.

500 г муки, 200 г топленого масла или курдючного сала, 2—3 головки лука. Соль — по вкусу.

УМАЧ ОШИ (СУП ИЗ ЗАТЕРТОЙ МУКИ)

Положить в миску муку, влить полстакана подсоленной воды, мешая, растереть муку между ладонями до образования комочков теста величиной с маш или горох. Разложить натертое тесто на салфетке, посыпать мукой.

Баранье сало и мясо нарезать мелкими кусочками.

Растопить в кастрюле сало, затем положить мясо, мелко нашинкованный лук, жарить пока не зарумянится. После этого налить воды, посолить, заправить специями и кипятить. Через 7—8 минут всыпать подготовленное тесто.

250 г муки, 500 г мяса, 150 г сала, 2—3 головки лука, 1 стручок красного перца, лавровый лист и соль.

ГУДЖА ОШИ (СУП ИЗ БЕЛОЙ ДЖУГАРЫ С МЯСОМ)

Джугару толочь в ступе, смачивая водой, пока не отделится шелуха. Затем ее промыть в холодной воде и замочить.

Для этого супа хорошо использовать имеющиеся в продаже полуфабрикаты.

Растопить в кастрюле сало, обжарить в нем фарш или мелко нарезанное мясо и лук, положить специи, налить воды, дать закипеть. Затем засыпать джугару и варить 40—45 минут. Когда джугара будет готова наполовину, добавить нарезанный кубиками картофель или репу, варить еще в течение 20 минут. Суп посолить перед подачей на стол.

Готовый суп снять с огня, дать постоять 5—6 минут, после этого разлить в касы, посыпать мелко нарезанной кинзой или райханом.

500 г мяса, 300 г джугары, 100 г сала, 2 головки лука, 2 картофеля или 2—3 репы, $^1/_2$ пучка зелени кинзы или веточку райхана, 1 стручок красного перца. Соль — по вкусу.

МАШХУРДА (МЯСНОЙ СУП С МАШЕМ И РИСОМ)

Пережарить в раскаленном масле нарезанные кусочками мясо или постдумбу, лук, помидоры, а также морковь, нарезанную соломкой. Затем налить воды, добавить специи. Если используется постдумба, сало можно положить в меньшем

количестве. Пока не закипела вода, засыпать перебранный, промытый маш и варить на слабом огне до тех пор, пока зерна не разварятся, затем положить вымытый рис и варить еще 20—25 минут. Посолить только после того, как сварится маш.

Готовый суп снять с огня, дать немного постоять не открывая крышки, затем разлить в касы, посыпать черным перцем и мелко нашинкованной кинзой, зеленым луком, райханом или укропом.

300 г мяса, 100 г масла, 1,5 стакана риса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 1 морковь, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, барбарис, а также 1/2 пучка кинзы, зеленого лука, райхана или укропа. Соль — по вкусу.

МАШ КОВАК (СУП С МАШЕМ И ТЫКВОЙ)

Сильно разогреть масло, поджарить лук, налить воды. Не доводя до кипения, положить в кастрюлю вымытый маш, а когда зерна маша разварятся, посолить суп. Затем добавить очищенную и нарезанную крупными кубиками тыкву сорта «дастор» или «чилим». Варить еще 25 минут под закрытой крышкой.

По готовности снять суп с огня, дать немного постоять, затем разлить в касы, посыпать красным молотым перцем и мелко нашинкованной кинзой.

150 г масла, 2 стакана маша, 2—3 головки лука, 600 г тыквы, красный перец и 1/2 пучка кинзы, соль.

МАШ АТАЛА (СУП С МАШЕМ И МУКОЙ)

В раскаленном масле пережарить лук, затем положить мясной фарш и морковь, нарезанную на мелкие кубики, хорошо обжарить. После этого налить в кастрюлю воды, добавить вымытый перебранный маш, дать закипеть. Когда маш разварится, суп заправить солью и специями.

В другой посуде в небольшом количестве топленого масла пережарить муку и положить ее в суп, довести до готовности. Суп разлить в касы и посыпать кинзой.

500 г мяса, 50 г масла (лучше баранье сало), 1,5 стакана маша, 1 стакан муки, 1 ст. ложка топленого масла (для поджарки муки), 2 головки лука, 1 морковь, 1/2 пучка кинзы. Соль и специи — по вкусу.

МАШ УГРА (СУП С МАШЕМ И ЛАПШОЙ)

Сильно разогреть масло, обжарить сначала лук, затем мелко нарезанное мясо. Положить картофель, нарезанный кубиками, и морковь, нашинкованную соломкой. Все это еще раз пережа-

рить. Затем налить воды и всыпать промытый маш. Продолжать варить на слабом огне. После готовности добавить мелко нарезанную лапшу и продолжать варку. Соль и специи кладут перед самой подачей на стол.

При подаче суп посыпать зеленью кинзы или райхана.

300 г мяса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 2 картофеля и 1 морковь, 1 пучок кинзы и райхана. Соль и специи — по вкусу. На лапшу: 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, щепотка соли.

МОШОВА (СУП С МАШЕМ, ПРОСТОЙ)

Хорошенько перебрать и промыть маш, положить в кастрюлю с холодной водой и варить до растрескивания шелухи.

В другой посуде перетопить масло, обжарить лук, мясной фарш с томатной пастой. Заправить солью, перцем, все это перемешать с готовым машем. Налить в касы, посыпать рубленой зеленью и подать на стол с кислым молоком.

3 стакана маша, 2 головки лука, 2 чайные ложки томатной пасты, 200 г мясного фарша, 100 г жира. Соль и перец — по вкусу.

СОК ОШИ (СУП С ПШЕНОМ)

Пшено положить в разогретый котел и, помешивая шумовкой, поджарить, затем дать остыть и промыть два-три раза в холодной воде. В раскаленном масле поджарить мясо, нарезанное мелкими кусочками, лук, морковь и картофель. Налить воды, дать закипеть, насыпать подготовленное пшено и варить в течение 15—20 минут.

Суп разлить в касы, посыпать красным молотым перцем. Перед самой подачей на стол посолить.

500 г мяса, 150 г масла, 2 головки лука, 1—2 моркови, 3 картофеля, 1,5 стакана пшенной крупы. Соль и перец — по вкусу.

ЕРМА (МЯСНОЙ СУП С ДРОБЛЕНОЙ ПШЕНИЦЕЙ)

Пшеницу толочь в ступе, смачивая водой, пока не отделится шелуха. Затем просеять и еще раз протолочь так, чтобы каждое зерно разделить на две-три части, просеять повторно. Лучше всего использовать пшеничную крупу фабричного производства.

Нагреть в кастрюле масло, пережарить в нем мелко нарезанное мясо и лук, налить воды. Можно положить стручок красного перца.

Когда закипит вода, засыпать дробленую пшеницу и варить 1 час.

Готовый пшеничный суп разлить в касы. Кислое молоко подать отдельно.

500 г мяса, 100 г жира, 300 г дробленой пшеницы, 2—3 головки лука, 1 стручок красного перца, соль.

ЛОВИЯ ОШИ (МЯСНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ)

Мясо нарезать мелкими кусочками, лук нашинковать, морковь нарезать соломкой. Все это пережарить в раскаленном жире с помидорами или томатом. Затем налить в кастрюлю воды. Фасоль перебрать и тщательно промыть. Когда закипит вода, засыпать фасоль и варить 25—45 минут. Можно добавить немного риса. Солить суп следует перед самой подачей. Снять суп с огня, дать постоять под крышкой. Затем разлить в касы, посыпать укропом, райханом или зеленью кинзы, а также черным молотым перцем.

300 г мяса, 100 г жира, 2 головки лука, 2 моркови, 1 стакан фасоли, 1/2 стакана риса, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, 1/2 пучка укропа, райхана или кинзы, по щепотке черного перца в каждую касу. Соль — по вкусу.

СУПЫ С ПРЕСНЫМ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ

ШИРХУРДА (МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ СУП)

Перебранный рис промыть 3—4 раза в холодной воде, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить, добавив немного соли. Сварить рис до полуготовности, затем вылить из кастрюли всю воду, налить молоко и варить в течение 8—10 минут на слабом огне.

Молочный суп разлить в касы, заправить топленым маслом (по 1 чайной ложке в каждую касу) и подать на стол.

1,5 стакана риса, 2,5—3 л молока, 1/2 чайной ложки соли, 30 г топленого масла.

ШИРКОВАК (МОЛОЧНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ)

Очистить тыкву сорта «дастор», «чилим» или «витаминный», нарезать крупными кубиками, промыть, положить в кастрюлю вместе с перебранным вымытым рисом, залить водой. Посолить и сварить до полуготовности. Налить молоко, после закипания варить еще 8—10 минут. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой, дать отстояться 15—20 минут.

На 400 г тыквы — 1 стакан риса, 3 л молока, 1 чайная ложка соли.

СУТЛИ ГУДЖА (МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ БЕЛОЙ ДЖУГАРЫ)

Джугару растолочь, как для супа гуджа оши, очистить, промыть и положить в котел. Налить воды и варить на слабом огне 30—35 минут. После этого половником слить всю воду из котла, а джугару залить молоком. Одновременно положить соль, тыкву, нарезанную кубиками, и варить еще 20—25 минут на слабом огне.

На 200 г джугары —300 г тыквы, 3 л молока. Соль — по вкусу.

БУГДОЙ ГУДЖА (СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЦЕЙ)

Это блюдо готовится точно так же, как молочный суп с джугарой, только без тыквы и вместо джугары употребляется толченая пшеница или пшеничная крупа.

На 400 г пшеницы —2,5 л молока. Соль — по вкусу.

СУТЛИ ДУМБИЛ (КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ, СВАРЕННЫЕ В МОЛОКЕ)

Очищенные кукурузные початки молочно-восковой спелости положить в кастрюлю с водой и варить 30—35 минут. Когда початки сварятся, положить их на 10—15 минут в присоленную воду. При помощи ножа отделить от початков зерна, положить их в кипящее молоко и варить до готовности. Готовый суп подать на стол, добавив в каждую порцию по 1 чайной ложке топленого масла.

На 6—8 шт. кукурузных початков —3 л молока, 100 г топленого масла.

СУТЛИ АТАЛА (МУЧНОЙ СУП НА МОЛОКЕ)

Пшеничную муку развести в воде до густоты сметаны. Разогреть в кастрюле топленое масло, вылить подготовленную массу, добавить молоко, помешивая, довести до кипения. Готовый суп разлить в касы, в каждую касу добавить по 1 чайной ложке сливочного масла и по щепотке ванилина.

На 300 г муки —2 л молока, 100 г топленого и 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка ванилина.

СУТЛИ УМОЧ ОШИ (ЗАТИРУХА НА МОЛОКЕ)

Растворить полчайной ложки соли в стакане воды, влить в чашку с мукой, перемешать, растирая между ладонями, сделать затируху — комочки величиной с рис или пшеницу. Полу-

фабрикат варить в кипящем, слегка подсоленном молоке. Перед подачей на стол налить суп в касы, дать остыть в течение 10 минут.

На 250 г муки —0,5 стакана соленого раствора, 1,5 л молока.

СУТЛИ МАШХУРДА (МОЛОЧНЫЙ СУП С МАШЕМ И РИСОМ)

Перебрать и промыть отдельно маш и рис. В кастрюлю положить сначала маш и варить, пока не разварится, затем засыпать рис, добавить пресного молока и варить еще 18—20 минут при слабом кипении. После этого посолить, перемешать, снять с огня, дать отстояться 5 минут под крышкой.

Готовый суп разлить в касы и подать к столу. Отдельно подать сливочное масло.

На 200 г маша —150 г риса, 2,5 л молока, 50 г сливочного масла. Соль — по вкусу.

СУТЛИ УГРА ОШИ (МОЛОЧНАЯ ЛАПША)

Приготовить тесто и нарезать лапшу. В кастрюлю налить молоко, добавить соль, довести до кипения; опустить в кипящее молоко лапшу. Когда лапша всплывет, снять кастрюлю с огня, дать постоять, не снимая крышки, 5—6 минут. Затем разлить в касы. При подаче на стол можно положить в каждую касу по 1 чайной ложке топленого или сливочного масла.

На тесто: 300 г муки, 2 яйца, щепотку соли (соль растворить в одной ложке воды). На суп: 2,5 л молока, 50 г топленого масла. Соль — по вкусу.

СУТЛИ МАКАРОН ОШИ (МОЛОЧНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ)

Это блюдо готовится, как молочная лапша. Только вместо лапши употребляют макароны или вермишель.

На 300 г макарон или вермишели —2,5—3 л молока. Соль — по вкусу.

СУТЛИ СОК ОШИ (МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕНОМ)

Готовится так же, как ширхурда, только вместо риса кладется пшено.

На 1,5 стакана пшена —2,5—3 л молока, $1/2$ чайной ложки соли.

ОГИЗ ОШИ (СУП С МОЛОЗИВОМ)

Растопить курдючное сало и пережарить в нем лук. Налить в кастрюлю немного воды, положить рисовую сечку и варить,

затем добавить молозиво. Когда молозиво свернется в крупные хлопья, снять с огня. Заправить солью с седаной (чернушкой).

Готовый суп разлить в касы, подать на стол. Это блюдо можно оставить на сутки для сгущения и употреблять в холодном виде.

На 2 л молозива — полстакана сечки, 50 г курдючного сала, 2 головки лука, 1 чайная ложка чернушки. Соль — по вкусу.

КАТЫКЛИ ХУРДА (РИСОВЫЙ СУП С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Мелко нарезать лук, помидоры, мясо. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь, репу, картофель. Перебрать и промыть рис или сечку. Все продукты положить в кастрюлю, посолить, заправить специями, хорошо перемешать, накрыть крышкой и дать отстояться 5—10 минут. После этого залить водой и варить на слабом огне 30—35 минут.

По готовности снять кастрюлю с огня, дать отстояться примерно 10 минут. Когда суп немного остынет, заправить разведенным кислым молоком и зеленью, перемешать, разлить в касы.

300 г мяса, 300 г риса или сечки, 2 головки лука, 1—2 помидора, 2 моркови, 1 картофель и репу, 2 пучка кинзы или райхана, 1 чайная ложка зиры, 2 пиалы кислого молока. Красный молотый перец, соль — по вкусу.

КАТЫКЛИ ГУДЖА ОШИ (МЯСНОЙ СУП ИЗ ДЖУГАРЫ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Подготовить белую джугару, как для супа «гуджа оши». Поджарить лук, налить в кастрюлю воды, дать закипеть. Потом засыпать приготовленную джугару и варить на слабом огне 1 час. Когда сварится джугара, добавить рубленое мясо, репу и морковь, нарезанные мелкими кубиками. Варить еще около 20 минут.

Затем снять с огня, размешать суп половником, дать немного остыть, заправить кислым молоком или разведенной до густоты сметаны сузьмой, разлить в касы, посыпать мелко нарезанные джамбил, райхан или кинзу и подать на стол.

500 г мяса, 2—3 головки лука, 500 г джугары, 100 г сала, 1 каса кислого молока или 500 г сузьмы, 1 веточка джамбила или райхана, $^1/_2$ пучка кинзы. Соль и красный молотый перец — по вкусу.

КАТЫКЛИ МАШХУРДА (СУП С МАШЕМ, РИСОМ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

В кастрюлю налить воды. Положить мясо или постдумбу, нарезанные небольшими ломтиками, лук, нашинкованный коль-

цами, и морковь, нарезанную мелкими кубиками; дать закипеть. Затем добавить перебранный и промытый маш и варить на слабом огне до готовности. После этого положить перебранный и вымытый рис и варить еще 20—25 минут на слабом огне. Солить суп только после того, как сварится маш.

Готовый суп снять с огня, дать немного постоять под закрытой крышкой. Когда суп отстоится, заправить его кислым молоком или разведенной сузьмой и перемешать. Разлить в касы, посыпать черным молотым перцем, мелко нашинкованной кинзой или зеленым луком и подать на стол.

500 г мяса, 1,5 стакана риса, 1 стакан маша, 2 головки лука, 1—2 моркови, 1/2 пучка кинзы и зеленого лука. Соль и черный молотый перец — по вкусу, 1 каса кислого молока или 500 г сузьмы.

КАТЫКЛИ ШОЛГОМ ХУРДА (СУП С РЕПОЙ И КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Очищенную и помытую репу и морковь нарезать на кубики, нашинковать лук, положить в котел или кастрюлю, залить водой и варить. Затем положить промытый рис, соль и специи, варить еще 15—20 минут. Готовый суп снять с огня, дать отстояться, заправить кислым молоком, разлить в касы. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

1 кг репы, 2 красные моркови, 2 головки лука, 1 стакан риса, 1/2 пучка зелени, 1 каса кислого молока. Соль, красный перец — по вкусу.

КУРТОВА (СУП ИЗ КУРТА[1] С ТОПЛЕНЫМ МАСЛОМ)

Курт растолочь, протереть через сито, залить горячей водой, растереть деревянной ложкой до густоты сметаны.

Эту массу вылить в кастрюлю, вскипятить, добавить топленое масло.

При подаче на стол в суп можно накрошить лепешек.

1 кг курта, 1,5 л горячей воды, 400 г топленого масла, по 1 лепешке в каждую касу.

Ввиду того, что курт соленый, суп не заправлять солью и специями.

ЧАЛОП (ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА С ЗЕЛЕНЬЮ)

Кислое молоко развести охлажденной кипяченой водой, заправить солью и красным молотым перцем. Мелко накрошить свежие огурцы, редиску, очень мелко нашинковать зеленый лук, кинзу, укроп, райхан. Все это положить в разведенное кислое

[1] Курт — высушенные шарики из кислого молока.

молоко, перемешать. Затем разлить в касы, охладить в холодильнике или в каждую касу опустить по кусочку пищевого льда.

В самые жаркие дни этот суп способствует возбуждению аппетита и утоляет жажду.

На 1,5 касы кислого молока —2 л воды, 2 огурца, 1 пучок редиски, ½ пучка зеленого лука, кинзы, укропа, 1 веточка райхана. Соль и красный перец — по вкусу.

ШОПИРМА (МУЧНОЙ СУП, ОХЛАЖДЕННЫЙ)

Это кушанье готовится, как атала. Готовый суп снять с огня, охладить, помешивая половником несколько минут. Затем, продолжая помешивать, добавить кислое молоко. При подаче на стол разлить в касы и посыпать кинзой.

На 500 г муки —200 г топленого масла или курдючного сала, 2—3 головки лука, 1 каса кислого молока, ½ пучка кинзы. Соль — по вкусу.

КАКУРУМ (ГОРЯЧЕЕ ПИТЬЕ ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА)

Перемешать кислое молоко с мелко нашинкованным луком, заправить солью и красным молотым перцем, положить в посуду и постепенно вливать крутой кипяток. Размешать, разлить в пиалы, накрошить лепешек.

На 1 касу кислого молока —1,5 л кипятка, 2—3 головки лука, 2 чайные ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка соли, по пол-лепешки в каждую пиалу.

КАЙМОК ШУРПА (СУП ИЗ СМЕТАНЫ)

В горячую металлическую посуду налить сметаны, перемешать ее шумовкой, добавить мелко нашинкованный лук. Варить до тех пор, пока лук не станет мягким. Затем налить воды и дать закипеть. После этого положить початки кукурузы молочной спелости, разделенные пополам, и нарезанную кубиками тыкву; варить еще 30—35 минут на слабом огне. Перед подачей суп заправить солью. К супу подать патыр.

На 400 г сметаны —2 головки лука, 6 шт. кукурузных початков, 300 г тыквы. Соль — по вкусу.

СИХМОН (СУП С МАШЕМ И УМАЧОМ)

Очищенный и промытый в холодной воде маш положить в кастрюлю, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда зерна разварятся, всыпать умач.

Для умача приготовить из кукурузной муки крутое тесто и пропустить его через мясорубку со снятым ножом.

По готовности супа положить соль и красный молотый перец, дать отстояться, заправить кислым молоком, хорошо размешать. При подаче на стол в каждую касу добавить по чайной ложке топленого масла.

На 1,5 стакана маша и 1 стакан белой кукурузной муки — 1 каса (1 л) кислого молока, 50 г топленого масла. Соль и специи — по вкусу.

◆ **Нельзя добавлять в суп воду и соль по частям. От этого суп делается невкусным.**

◆ **Готовые блюда необходимо сразу же подавать на стол, так как в свежеприготовленных блюдах сохраняются аромат и вкус.**

◆ **Не рекомендуется подогревать молочные супы и супы, заправленные кислым молоком. Такие супы лучше употреблять в холодном виде.**

◆ **Нельзя замачивать в горячей воде горох, маш, фасоль и другие бобовые, потому что входящий в их состав белок свертывается.**

◆ **Бульон должен кипеть на слабом огне. От сильного кипения он делается мутным.**

◆ **При подогревании супа нельзя допускать сильного кипения, так как он густеет, а продукты, находящиеся в нем (картофель, макароны), развариваются. Портятся вид и вкус супа.**

◆ **В овощах, сваренных в подсоленной воде, больше сохраняется витаминов.**

◆ **Фасоль, маш, горох и другие бобовые надо положить в холодную воду и кипятить на слабом огне. Рис, сечку, макароны, вермишель, лапшу и другие мучные продукты необходимо варить в кипящей воде.**

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ПЛОВЫ

Несмотря на большое различие в технологии приготовления некоторых видов плова, существуют общие правила и следующие основные условия: 1) перекаливание масла, 2) приготовление зирвака, 3) закладка риса.

Приготовление зирвака — это поджаривание мяса с луком и морковью, при этом необходимо, чтобы пережарились все продукты, и каждый из них сохранил свойственный для него вид. Необходимо все время следить, чтобы продукты не прилипали к стенкам и дну котла. Очень важно своевременно регулировать огонь.

Специи добавляют в зирвак после поджаривания продуктов. В отличие от других блюд, соль и воду в плов кладут в два приема. Содержимое котла должно кипеть на слабом огне. Чем

спокойнее будет закипать зирвак, тем плов вкуснее. Убедившись, что зирвак готов и соли в нем достаточно, закладывают рис.

После закладки риса увеличивают огонь. Надо следить за тем, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при закладке риса имеет количество добавляемой воды. Если рис сухой и крепкий, как, например, «девзира» Ферганской долины, сорт 0,13 ташкентский или «конигили» самаркандский, то воду доливают несколько больше нормы.

После закладки риса плов досаливают. Необходимо, чтобы содержимое котла кипело равномерно.

Когда испарится вся вода, плов накрыть. Чтобы узнать, испарилась ли вода, необходимо несколько раз ударить шумовкой по поверхности риса, при этом раздастся глухой звук. Рис становится сыпучим. Перед тем, как накрыть плов, надо сделать палочкой углубления и разровнять поверхность плова шумовкой. Это даст возможность рассосаться капелькам воды, образовавшимся из пара между рисом и покрытой тарелкой. Плов следует закрыть очень плотно.

В нашей кулинарии имеется много видов кебаба, долмы, мучных блюд. Нет надобности говорить о каждом в отдельности. Из старых рецептов кебаба в книге даны думба-жигар кебаб (шашлык из курдюка и печени), хасип кебаб (сосиски на вертеле), казан кебаб (шашлык, приготовленный в котле) и боглама кебаб (баранина на пару). Чарв и долма, жигар долма тоже относятся к забытым вариантам долмы. Примером новых видов долмы может служить карам долма (голубцы), болгар долма (фаршированный болгарский перец) и помидор манты (манты из помидоров).

КОВУРМА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ)

Баранье сало, нарезанное кубиками, вытопить, снять шкварки, разогреть жир до белого дымка. Чтобы плов приобрел красноватый цвет, в кипящий жир положить небольшую косточку, очищенную от мяса, и жарить до тех пор, пока она не станет красно-бурого цвета, затем косточку вынуть.

Положить в котел мясо, нарезанное кусочками, и пережарить до образования корочки. Нашинкованный кольцами лук жарить вместе с мясом до красноватого цвета, затем добавить морковь, которая нарезается соломкой, или так называемым способом «шодибеги» — кубиками. Положить половину нормы соли, все перемешать и жарить, пока морковь не приобретет золотисто-коричневый цвет. После этого налить половину необходимого

количества воды и дать немедленно закипеть. В зирвак плова можно добавить разнообразные специи и красный молотый перец. Зирвак должен кипеть 20—25 минут.

Перебрать рис, промыть три-четыре раза в холодной или теплой воде, осторожно перетирая между ладонями. Засыпав ровным слоем рис, из-под котла убрать угли, усилить огонь и тотчас же налить в котел воду. Вода должна накрыть рис на 1—1,5 см и кипеть равномерно.

Пока вода еще не испарилась, попробовать и, если есть необходимость, посолить. Как только выпарится вода, плов при помощи шумовки собрать к середине горкой, сделать отверстия палочкой в нескольких местах так, чтобы вода, находящаяся на поверхности, прошла на дно. Это поможет лучше упреть плову. Затем накрыть плов тарелкой. Время, необходимое для упревания, зависит от количества и сорта риса. Для выпаривания плова по данному рецепту достаточно 20—25 минут. Снимая чашку с плова, следить, чтобы собравшиеся на ней от пара капельки не пролились на поверхность плова. Тщательно перемешать плов. Переложить в большое фарфоровое или глиняное блюдо, сверху разложить косточки с мясом. Отдельно подать салат из помидоров и лука.

На 1 кг риса —500 г мяса, 250 г жира, 500 г моркови, 4—5 головок лука, 1 чайная ложка зиры, зирка, красного молотого перца. Соль — по вкусу.

ИВИТМА ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА И ГОРОХА)

Промыть рис три-четыре раза в подсоленной холодной воде и замочить в горячей. Горох замачивается примерно за 10 часов. В перекаленном жире пережарить куски мяса, добавить лук и жарить до тех пор, пока не зарумянится. Нарезанную мелкими кубиками морковь положить в котел и тушить вместе с другими продуктами 10—15 минут. Когда морковь и лук достаточно пережарятся, налить воды, добавить приготовленный горох вместе со специями и варить в течение 20—25 минут. По готовности зирвака по вкусу посолить и засыпать ровным слоем рис. Так как рис был предварительно замочен, воду в плов наливают несколько меньше нормы. Плов варить над большим пламенем; когда вся вода испарится, плотно закрыть крышкой на 20—25 минут, после чего переложить на блюдо и подать на стол.

Отдельно подать нарезанную ломтиками или натертую редьку или же салат из сузьмы.

На 1 кг риса —500 г мяса, 150—200 г гороха, 300 г жира, 3—4 головки лука, 400 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

МАЙИЗ ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-БУХАРСКИ С ИЗЮМОМ)

Пережарить лук в сильно накаленном жире. Затем положить морковь, нарезанную соломкой, перемешать несколько раз, налить воды, дать закипеть и посолить.

Для этого плова берется сушеный в тени белый изюм без косточек. Изюм перебрать, тщательно промыть в теплой воде, положить в котел.

Рис промыть в теплой подсоленной воде. После уменьшения огня в очаге положить в котел рис. В дальнейшем плов варят точно так же, как кавирма палов.

Готовый плов переложить в большое блюдо. Отдельно подать салат из редиски.

На 1 кг риса —250 г жира, 150 г кишмиша, 2—3 головки лука, 500 г моркови. Соль — по вкусу.

ПОСТДУМБА ПАЛОВ (ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Отварить постдумбу, нарезать на большие куски. Этот вид плова готовят так же, как кавирма палов. Вместе с мясом надо пережарить приготовленную постдумбу.

Готовый плов тщательно перемешать и переложить на блюдо, постдумбу нарезать на ломтики, положить сверху на плов, подать с салатом из граната и лука.

На 1 кг риса —300 г мяса, 200 г постдумбы, 200 г жира, 500 г моркови, 4—5 головок лука, 1 чайная ложка зиры, зирка, красного молотого перца. Соль — по вкусу.

КАВАТОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ)

Мясо, предназначенное для плова, разделить на две части: одну часть нарезать для поджарки, из другой — вместе с луком приготовить фарш. Выбрать молодые листья винограда, ополоснуть в холодной воде. Разложить на каждый листик по одной чайной ложке приготовленного фарша и сделать мелкие голубцы. Чтобы голубцы не разворачивались, их надо уложить на доску вниз швом. Когда будут готовы все голубцы, нанизать их иглой на нитку, положить в отдельную посуду с водой, прокипятить.

В дальнейшем плов готовят, как кавирма палов. Перед закладкой риса в зирвак положить голубцы и варить вместе с ри-

сом. Готовый плов перемешать и переложить на блюдо, а сверху разложить голубцы.

На голубцы: 350 г мяса, 4—5 головок лука, ½ чайной ложки черного молотого перца и зиры, соль, 25—30 штук виноградных листьев. На плов: 1 кг риса, 350 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 2—3 головки лука, по 1 чайной ложке зиры, зирка, красного молотого перца. Соль — по вкусу.

САРИМСОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ)

Плов с чесноком готовят обычным способом. Для этого срезать донце чеснока, снять только один слой чешуи, вынуть стебель из середины и сполоснуть в холодной воде.

Рис закладывают в два приема: сначала положить половину риса, разровнять, затем вкруговую уложить головки чеснока, после чего засыпать остальной рис, залить водой, продолжать варку.

Чеснок можно уложить и на поверхность риса. Для этого головки чеснока нужно вдавить в рис.

Когда плов будет готов, чеснок вынуть, плов тщательно перемешать и переложить на блюдо. Головки чеснока разделить на дольки, очистить, уложить на плов и подать к столу.

К плову каждому отдельно подать помидорный сок.

На 1 кг риса —300 г мяса, 200 г чеснока, 250 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

БЕДАНА ПАЛОВ (ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛКАМИ)

Ошпарить кипятком перепелок и очистить. Затем тщательно промыть холодной водой, обсушить салфеткой.

Приготовить фарш из баранины, с добавлением курдючного сала, лука и специй. Зафаршировать перепелок. В сильно разогретом жире пережарить лук, морковь, затем положить перепелок, залить водой и варить на слабом огне. Добавить в зирвак соли и специй. После закладки риса в зирвак, плов продолжать варить обычным способом. Перед подачей на стол осторожно вынуть перепелок из котла, положить в отдельную посуду, а плов перемешать, уложить на блюдо. Поверх плова положить перепелок — на каждую порцию по одной перепелке. К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса — 250 г жира, 5—6 перепелок, 300 г мякоти баранины, 500 г моркови, 500 г лука на фарш и зирвак. На фарш — 1 яйцо, 1 чайная ложка черного молотого перца, зиры, зирка. Соль — по вкусу.

КАЗИ ПАЛОВ (ПЛОВ С КАЗЫ)

Плов с казы готовить, как ковурма палов. Только вместо мяса кладут казы. Казы отварить отдельно в кастрюле. За 20—25 минут до закладки риса в зирвак положить казы, потом засыпать рис.

При подаче на стол казы вынуть из плова, нарезать кружочками, плов перемешать, сложить горкой на блюдо, а казы положить поверх плова. К плову подать салат из граната и лука или салат из редьки.

На 1 кг риса — 500 г казы, 250 г жира, 3—4 головки лука, 400 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

САФАКИ ПАЛОВ (ПЛОВ РАЗДЕЛЬНЫЙ, ПО-САМАРКАНДСКИ)

Промыть рис три-четыре раза в холодной воде, положить в кастрюлю с соленой водой, дать закипеть. Затем рис переложить в мешочки и дать стечь воде. Очистить морковь и в целом виде отварить вместе с мясом. Вареное мясо нарезать кусками, а морковь — соломкой, все перемешать, добавить немного соли, молотого черного или красного перца. В сильно раскаленном жире пережарить лук. Когда лук подрумянится, вынуть из котла и смешать его с мясом и морковью.

Это блюдо подают каждому отдельно в касах или в тарелках. В каждую касу положить сначала немного сваренного риса, полить его сильно разогретым жиром, уложить сверху мясо, морковь, лук, полить остальным жиром и подать к столу.

К плову подать салат из вишни.

На 1 кг риса —400 г мяса, 400 г моркови, 400 г лука, 300 г жира. Соль и специи — по вкусу.

ЗИГИР ЕГЛИ ТУХУМ ПАЛОВ (ПЛОВ НА ЛЬНЯНОМ МАСЛЕ С ЯЙЦАМИ)

Льняное или кунжутное масло перекалить на умеренном огне в течение 1 часа, пока оно не перестанет пениться и не приобретет ярко-красный цвет. После этого пережарить в нем лук. Затем добавить морковь, нарезанную соломкой, перемешать несколько раз и залить водой, дать закипеть. Заправить специями и половинной нормой соли. Когда морковь сварится, положить рис, а в него круто сваренные очищенные яйца. Перед подачей на стол вынуть яйца из котла, нарезать кружочками и уложить поверх плова.

Яйца можно положить в плов и сырыми. Для этого, когда выпарится вода, в рисе при помощи ложки сделать лунки.

В каждую лунку вылить по одному яйцу, накрыть тарелкой на 20—25 минут. К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса —300 г масла, 400 г моркови, 4—5 головок лука, 8 яиц, зира, черный перец. Соль — по вкусу.

БЕХИЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С АЙВОЙ)

Плов с айвой готовить, как ковурма палов. Перед закладкой риса в зирвак положить айву, предварительно очищенную от пушка и сердцевины, нарезанную на половинки. Одновременно добавить в зирвак зарчаву. Готовый плов положить горкой на блюдо, сверху разложить нарезанную кусочками айву и подать к столу.

На 1 кг риса —300 г мяса, 2—3 айвы, 250 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука. Зарчавы на кончике ножа. Соль и специи — по вкусу.

ОШКОВОК ПАЛОВ (ПЛОВ С ТЫКВОЙ)

Взять один из следующих сортов тыквы: «дастор», «чилим», «каратинный» или «витаминный». Нарезать на куски в виде спичечной коробки, очистить от семян, прополоснуть в холодной воде и опустить в зирвак плова, и варить до полуготовности. После этого засыпать рис, долить оставшуюся часть воды, посолить по вкусу и после упарки воды закрыть плов крышкой, чтобы дошел.

Готовый плов положить на блюдо, а куски тыквы разложить в тарелки и подать на стол отдельно, лучше в холодном виде.

На 1 кг риса —300 г мяса, 300 г тыквы, 300 г жира, 3—4 головки лука, 300 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

КУК ГУРУЧ ПАЛОВ (ПЛОВ С ФАЗАНЬЕЙ ГРУДКОЙ ИЗ ЗЕЛЕНОГО РИСА)

За день до приготовления плова замариновать две фазаньи грудки. Для этого мелко нашинкованный лук заправить зирой, зирком, черным молотым перцем и солью. Приготовленную смесь положить вместе с грудкой в кастрюлю, сверху полить виноградным уксусом и дать постоять.

Этот плов готовят из зеленого риса (рис нового урожая специального ручного обмолота). Рис промыть и замочить в теплой воде. Тем временем в котле перекалить льняное или любое другое масло. Сначала пережарить лук, затем положить фазаньи грудки и жарить их вместе с морковью, помешивая все время шумовкой. После этого засыпать рис, долить воды и котел плотно

закрыть крышкой. Готовый плов положить горкой на блюдо, подать к столу. К плову отдельно подать салат.

На 1 кг риса — 2 фазаньи грудки, 250 г жира, 2—3 головки лука, 500 г моркови. Для маринада: 2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 чайная ложка зиры, черный или красный молотый перец, соль.

ТОГРАМА ПАЛОВ

Этот вид плова готовят, как ковурма палов. С той лишь разницей, что для зирвака берут только одну четвертую часть мяса и моркови. Три четверти мяса и моркови варят в отдельной посуде, как указано в рецепте софаки палов.

Готовый плов положить на блюдо, сверху уложить вареное мясо, нарезанное ломтиками, и морковь, нашинкованную соломкой. К плову в отдельной посуде подать мелко нашинкованный лук, заправленный специями или кусочками маринованного дикого лука (пиез ансур).

На 1 кг риса —500 г мяса, 800 г моркови, 250 г жира, 2—3 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

КИЙМА ПАЛОВ (ПЛОВ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ)

Мелко порубить мясо, заправить солью и специями, перемешать с нашинкованным луком. Из этого фарша сделать фрикадельки величиной с яблоко.

В раскаленном масле обжарить фрикадельки до появления румяной корочки, сложить в миску, накрыть и отставить. Затем в масло положить лук, обжарить до золотисто-коричневого цвета, добавить морковь и продолжать варить плов обычным способом. В кипящий зирвак перед закладкой риса опустить фрикадельки и доварить вместе с рисом.

Готовый плов тщательно перемешать, положить на блюдо, а фрикадельки разложить поверх плова и подать на стол.

К плову можно подать любой салат.

На 1 кг риса —500 г мякоти мяса, 300 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

ХОРАЗМЧА ПАЛОВ (ПЛОВ ПО-ХОРЕЗМСКИ, ЧАЛОВ)

Большими кусками нарезать мясо, обжарить его в раскаленном жире. Затем положить в котел лук и жарить вместе с мясом. Когда все пережарится, добавить немного воды, дать закипеть.

Морковь нарезать вдоль пластинками толщиной 2—3 мм и шириной 1 см и положить в котел вместе с солью, специями,

залить водой так, чтобы она покрывала содержимое котла. Котел плотно закрыть крышкой и томить на очень слабом огне в течение 8—10 часов. Мясо должно сильно развариться. После этого засыпать рис, добавить немного воды и продолжать варить.

Готовый плов, не размешивая, переложить на блюдо: сначала снять слой риса, сверху положить куски мяса и морковь, подать к столу.

На 1 кг риса —500 г мяса, 250 г жира, 1 кг моркови, 3—4 головки лука, 1 чайная ложка соли, зиры, зирка и черного перца.

САРИЕГЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ НА ТОПЛЕНОМ МАСЛЕ)

Мясо нарезать большими кусками, опустить в присоленную воду и варить 1,5—2 часа. Затем мясо вынуть, а бульон процедить через специальную цедилку. В прозрачный и блестящий бульон положить морковь, нарезанную мелкими кубиками, и варить до полуготовности. Затем в котел положить тщательно перебранный и промытый в горячей воде желтый изюм сорта «сояки». Варить недолго. Сразу же положить промытый 3—4 раза рис, прибавить огня и варить до тех пор, пока не выпариться вся влага. Бульон должен готовиться из расчета 1 кг риса —1 л воды.

В другой посуде растопить топленое масло и пережарить в нем лук. После упарки влаги полить плов топленым маслом с пережаренным в нем луком. Плов держать закрытым 35—40 минут. Готовый плов положить на блюдо, сверху разложить нарезанное мясо и подать на стол.

На 1 кг риса —800 г мяса, 300 г топленого масла, 2—3 головки лука, 400 г моркови, 100 г изюма. Соль и специи — по вкусу.

МОШ ПАЛОВ (ПЛОВ С МАШЕМ)

Маш, предназначенный для плова, за сутки до приготовления замочить в холодной воде. Затем выбрать не разбухшие, твердые зерна.

Плов готовить обычным способом. Промытый рис перед закладкой перемешать с подготовленным машем. В дальнейшем готовить, как указано в других рецептах плова.

На 700 г риса —300 г маша, 300 г мяса, 300 г жира, 500 г моркови, 2—3 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

ТОВУК ПАЛОВ (ПЛОВ С КУРИЦЕЙ)

Очистить курицу, хорошо промыть, нарезать на куски. Поджарить лук, затем положить в котел куски курицы, хорошо обжарить. В дальнейшем плов готовить, как ковурма палов.

На 1 кг риса —1 курица, 500 г моркови, 300 г жира, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

ТОНТАРМА ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ПРОЖАРЕННОГО РИСА)

Зирвак для этого плова готовят как обычно, с той лишь разницей, что рис предварительно пережаривается. Для этого рис тщательно перебрать и прожарить до приобретения красноватого цвета на топленом масле. Затем приготовить зирвак, по готовности зирвака засыпать жареный рис и плов довести до готовности.

На 1 кг риса —50 г топленого масла (для поджаривания риса), 500 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

ТОЙ ПАЛОВИ (СВАДЕБНЫЙ ПЛОВ)

Мясо нарезать большими кусками, отварить. В отдельном котле перекалить масло, обжарить в нем лук, положить морковь, нарезанную крупной соломкой (шпалками), залить половиной мясного бульона, дать закипеть. После этого добавить зарчавы и полпорции соли и специй. Рис промыть три-четыре раза и на 2 часа замочить в теплой воде. После закладки рис в котле разровнять, если есть необходимость налить оставшуюся часть бульона, досолить и довести до готовности.

Готовый плов положить на блюдо, сверху разложить отваренное мясо, подать к столу.

На 1 кг риса — 500 г мяса, 600 г моркови, 200 г жира, 3—4 головки лука. Зарчавы на кончике ножа, соль и специи — по вкусу.

ШАЛГАМЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С РЕПОЙ)

Приготовляя обычный плов, во время обжаривания лука, мяса, моркови положить в зирвак и репу, очищенную и нарезанную вдоль. Тушить с зирваком до полуготовности, а затем положить в котел рис и варить до полной готовности. При подаче на стол плов положить горкой на большие тарелки, сверху разложить кусочки репы.

Другой вариант приготовления шалгамли палов: морковь полностью заменяется нарезанной соломкой репой, редькой или

редиской. Для этого, например, у редиски сорта «майская» или «болгарская», или «ледяная сосулька» срезать кончик и ботву, хорошенько вымыть сначала в холодной, затем в теплой воде и, не очищая кожуры, нашинковать соломкой и заложить в плов вместо моркови (редиску слишком пережаривать не следует). Когда кладется в плов редька или репа, то у этих корнеплодов кожура снимается потолще и обжариваются они как обычно.

На 1 кг риса —500 г мяса, 200 г моркови и 300 г репы (когда морковь полностью заменяется репой, редькой или редиской, то берется 400 г одного из этих овощей), 3—4 головки лука. Соль и перец — по вкусу.

ШОДИБЕГИ ПАЛОВ (ПЛОВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ)

Очистить айву от пушка и семян, нарезать кубиками по 2 куб. см и, чтобы не почернела, положить в теплую воду.

Перекалить жир и обжарить айву, отставить. Положить в кипящее масло лук, после пассировки — мясо и морковь, нарезанную кубиками по 1 куб. см. После обжарки продуктов залить водой и тушить зирвак на слабом огне. Перед закладкой риса положить в плов подготовленную айву. В дальнейшем готовить, как указано в других вариантах.

На 1 кг риса —500 г мяса, айвы, 300 г моркови. Соль и перец — по вкусу.

КОРМА ПАЛОВ (КАШКАДАРЬИНСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА)

Нарезать мясо кусочками, как на шашлык, немного помариновать, смешав с луком, солью, черным молотым перцем и зирой. Перекалить масло и обжарить маринованное мясо, затем положить морковь соломкой и сразу же, не перемешивая, залить холодной водой и томить на слабом огне до смягчения моркови. После этого закладывается промытый рис, заливается теплой водой и варится до конца. Время от времени перемешивать капкиром все содержимое котла. Когда рис набухнет, закрыть на 15—20 минут и довести плов до готовности.

На 1 кг риса —1 кг мяса, 500 г моркови, 300 г лука, 300 г масла. Соль и перец — по вкусу.

БУГДОЙ ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ)

Пшеницу толочь, как для бугдой гуджан ерма, затем промыть ее, очистить от шелухи. Готовую пшеницу замочить на 2—

3 часа в теплой воде. Для плова приготовить зирвак. В зирвак засыпают пшеницу вместо риса. Воды налить в два раза больше обычного.

На 1 кг пшеницы —500 г мяса, 350 г жира, 500 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

КАРТОШКА ПАЛОВ (ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ)

В раскаленном жире пережарить лук. Мясо, нарезанное кусочками, жарить вместе с луком до образования красной корочки, затем в котел налить воды, дать закипеть. В это же время добавить соль и специи. Когда закипит зирвак, в котел положить картофель, нарезанный крупной соломкой (шпалками) и, не доводя до кипения, засыпать рис. После упарки влаги закрыть тарелкой, довести до готовности.

При подаче плова на стол, сначала положить на блюдо рис, сверху картофель и мясо.

К плову подать салат «чумчук тили».

На 1 кг риса —500 г мяса, 400 г жира, 4—5 шт. картофеля и 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

«ЯНГИЛИК» ПАЛОВИ (ПЛОВ «ИЗОБИЛИЕ»)

Перекалить жир и обжарить в нем мясо, нарезанное кусками, добавить лук. Все хорошо пережарить. Добавить морковь, нарезанную соломкой, и жарить, часто помешивая. Если вместо мяса взят фарш, его необходимо положить в зирвак перед закипанием.

Налить в зирвак воды, вместе со специями положить замоченный горох, изюм и айву, нарезанную ломтиками. Через 30 минут после кипения зирвака, перед закладкой риса, в зирвак положить головки чеснока, предварительно срезав донце, но не счищая шелухи. Сверху засыпать подготовленный рис, посолить и варить до испарения влаги.

Перед закрытием плова сверху положить мелко нашинкованный лук, заправленный зирой. В плов можно положить еще вымытые сырые яйца.

При подаче на стол снять сверху плова лук, положить в тарелку, яйца очистить от скорлупы, чеснок разделить на дольки, предварительно сняв шелуху. Айву тоже положить в отдельную тарелку. Плов положить горкой на блюдо. Поверх разложить кусочки айвы, яйца, дольками чеснок и подать к столу. В отдельной тарелке подать мелко нарезанный лук с тмином.

На 800 г риса — 500 г мяса, 250 г жира, 400 г моркови, 3—4 головки лука, 2 айвы, 4 головки чеснока, 100 г гороха, 50 г изюма, 2 яйца. Соль и специи — по вкусу.

СУЗМА ПАЛОВ (ХОРЕЗМСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА)

Для приготовления плова на большое количество людей, например на праздниках или свадьбах, пользуются нижеописанным способом: берут одну треть всего используемого для плова масла, перекаливают и обжаривают в нем большие (по 1 кг) куски мяса и лук, нарезанный крупными кольцами. По полуготовности мяса сверху кладут морковь, нарезанную крупной соломкой — брусочками, и варят на слабом огне до смягчения.

Промытый в трех-четырех водах рис отваривают отдельно до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, процеживают и дают стечь воде, затем засыпают ровным слоем поверх моркови. Оставшиеся две трети масла перекаливают отдельно и в горячем виде равномерно вливают в рис, разровняв капкиром. Подготовленные для плова соль и специи засыпать после закладки моркови. Готовый плов хорошенько перемешать в котле, положить на специальные блюда с углубленным дном, мясо нарезать на кусочки и разложить поверх горки плова.

Рецепт указан из расчета на одну порцию с тем, чтобы увеличить количество продуктов на число обедающих.

На 1 порцию —200 г риса, мяса —200 г, моркови —200 г, лука —25 г, масла 50 г. Соль, перец — по вкусу.

«БИР ГУРУЧ — БИР ГУШТ» ПАЛОВ (ПЛОВ ОСОБЫЙ С МЕЛКОНАКРОШЕННЫМ ПЕРЕЖАРЕННЫМ МЯСОМ)

Нежирное мясо отделить от костей, мякоть нарезать на кусочки величиной с горошину, пережарить во фритюре, отставить. В сильно разогретом жире обжарить косточки, добавить лук, жарить до образования румяной корочки, потом положить морковь и продолжать жарить. В зирвак добавить соль, специи, налить воды, дать закипеть, засыпать рис с ранее приготовленным мясом, после упарки влаги плов закрыть.

Перед подачей на стол плов перемешать. К плову подают салат из граната и лука.

На 800 г риса — 800 г мяса, 200 г жира (отдельно для фритюра — 1 кг жира), 400 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

УГРА ПАЛОВ (ПЛОВ С ЛАПШОЙ)

Приготовить крутое тесто только на яйцах, раскатать и нарезать лапшу. Высушить на солнце или на смазанных противнях духовки. После этого обмять ладонями так, чтобы из лапши получились мелкие кусочки, напоминающие зерна риса.

Приготовить из мяса, лука, масла, моркови с добавлением соли и специй зирвак, как и к другим пловам. В зирвак вместо риса положить лапшу, залить водой так, чтобы слегка покрылась, то есть воды потребуется меньше, чем к рису. Когда вода испарится, закрыть на 20—25 мин. до готовности.

Рецепт на тесто: 500 г муки, 3 яйца, 1/4 стакана воды, 1 чайная ложка соли. На зирвак—250 г масла, 2 головки лука, 500 г мяса, 300 г моркови. Соль и перец — по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ (ПЛОВ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ)

Зирвак для плова готовят, как для ковурма палов, но только вместо риса закладывают вермишель. Вермишель предварительно размельчить, как рис (просеять, муку отделить). Налить немного воды, чтобы она едва прикрывала вермишель, и варить как указано в других рецептах.

Перед подачей на стол вермишелевый плов уложить горкой на блюдо. К плову подать салат из редьки.

На 600 г вермишели—500 г мяса, 350 г жира, 400 г моркови, 2—3 головки лука. Соль и специи — по вкусу. Можно положить 1—2 лавровых листа.

ДОЛМАЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА)

Зафаршировать болгарский перец по рецепту «булгари долма», положить в зирвак, приготовленный без мяса, прокипятить в нем, вынуть и оставить в закрытой посуде. После закладки риса, перед закрытием плова, заложить в рис голубцы и варить вместе с пловом.

Плов подать в тарелках, положив в каждую порцию по два голубца.

На плов: 1 кг риса, 250 г жира, 500 г моркови, 3—4 головки лука. Соль и специи — по вкусу. На голубцы: 500 г мяса, 200 г риса, 3—4 головки лука, 12—14 шт. болгарского перца, соль и специи.

УРИКЛИ ПАЛОВ (ПЛОВ С СУШЕНЫМ УРЮКОМ)

В сильно нагретом жире обжарить лук, положить нарезанную на кусочки нежирную говядину, морковь, нашинкованную

соломкой, заправить солью, специями, залить водой. Когда закипит зирвак, добавить тщательно промытый в холодной воде сушеный урюк сорта «кандак» или «исфарак» (урюк должен быть высушен на солнце). Затем засыпать подготовленный рис и варить обычным способом.

Плов с урюком подается в отдельных тарелках.

На 1 кг риса — 250 г жира, 300 г мяса, 300 г сушеного урюка, 800 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

ЗАРЧАВА ПАЛОВ (ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ)

Рис промыть три-четыре раза в холодной воде. Небольшое количество зарчавы развести в подсоленной горячей воде и добавить в рис, перемешать, при этом рис приобретает золотистый цвет. Этот рис замочить на 1 час в горячей воде.

В котле перекалить жир, обжарить в нем мясо, нарезанное большими кусками. Сначала положить лук, пережарить его, затем морковь, нарезанную крупной соломкой, полить сверху водой, добавить черный перец горошками и продолжать варить.

Когда из моркови выйдет сок, помешать ее один раз, положить замоченный рис, разровнять.

Через несколько минут рис начнет вариться на пару морковного сока и зирвака. Рис время от времени надо помешивать и разравнивать, пока не сварится полностью. После этого плов надо проткнуть палочкой, выпустить пар и закрыть котел крышкой. Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать маленькими кусочками. Плов положить на блюдо, сверху разложить мясо и подать к столу.

Зарчава палов готовят главным образом на свадьбах, в праздники.

На 1 кг риса — 1 кг мяса, 1,2 кг моркови, 2 головки лука, 500 г жира, 1 пиалу рассола, зарчавы на кончике ножа, 25 горошинок черного перца.

ШАВЛЯ И КАШИ

ШАВЛЯ

Мясо нарезать ломтиками, морковь — соломкой, лук — кольцами. Все это обжарить, как для плова, но добавить еще помидоры или томат. Затем налить воду, дать закипеть, добавить соли, специи, положить промытый рис, варить, часто помешивая.

Если воды недостаточно, надо долить кипяток. После того, как выпарится вся вода, снять котел с огня, закрыть крышкой на 10—15 минут. Затем положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком и подать на стол.

На 600 г риса — 400 г мяса, 350 г жира, 2—3 головки лука, 400 г моркови, 2—3 помидора или 2 столовых ложки томата, $^1/_2$ пучка зеленого лука. Соль и специи — по вкусу.

ИЧАК ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С КИШЕЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ)

Это блюдо приготовляется так же, как шавля. Только вместо мяса кладут очищенную и нарезанную на кусочки жирную баранью или говяжью кишечную оболочку.

На 600 г риса —400 г кишок, 300 г жира, 2—3 головки лука, 400 г моркови, 2—3 помидора или 2 столовых ложки томата. Соль и специи — по вкусу.

КАВИРМА ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С ЖАРЕНЫМ РИСОМ)

Мясо нарезать кусочками, лук нашинковать, картофель, морковь нарезать кубиками. Все это обжарить вместе с помидорами. Затем, не наливая воды, положить промытый рис, жарить, помешивая, 5—7 минут. Когда все пережарится, налить воды, дать закипеть, посолить, добавить специи, продолжать варить. Шавля должна отстояться под закрытой крышкой 10—15 минут. Перед подачей на стол выложить на блюдо и разровнять.

На 600 г риса —300 г мяса, 400 г жира, 3—4 головки лука, 300 г моркови, 3—4 картофеля, 2—3 помидора или 2 столовых ложкч томата. Соль и специи — по вкусу.

ЛОВИЯ ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С ФАСОЛЬЮ)

Мясо, морковь и лук нарезать кубиками и обжарить, как для кавирма шавля. Залить водой, добавить замоченную фасоль. Доведя фасоль до полуготовности, добавить немного промытого риса и продолжать варить. Соль и красный перец кладут перед готовностью.

Готовая шавля должна отстояться. Потом ее выложить на блюдо и подать к столу.

На 400 г риса —200 г фасоли (местного сорта «ловия»), 300 г мяса, 300 г жира, 400 г моркови, 2—3 головки лука, 2—3 помидора. Соль и красный молотый перец — по вкусу.

УРИКЛИ ШАВЛЯ (ШАВЛЯ С СУШЕНЫМ УРЮКОМ)

Шавля с сушеным урюком готовится, как обычная шавля. Но это блюдо готовится без мяса и помидоров, а перед закладкой риса — в подливу — добавляют сушеный урюк сорта «кандак» или «исфарак».

Готовую шавлю положить на блюдо, разровнять и подать на стол, посыпая сверху зеленым луком.

На 600 г риса — 300 г сушеного урюка, 350 г жира, 2—3 головки лука, 500 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

ЖУХОРИ ШАВЛЯ (КУКУРУЗНАЯ КАША)

С початков кукурузы молочно-восковой спелости отделить зернышки, срезая их ножом.

Перетопить масло, обжарить в нем лук, мясной фарш, морковь и картофель, нарезанную мелкими кубиками, положить помидоры, жарить до полуготовности. Затем сверху положить подготовленные зерна кукурузы, залить водой, плотно закрыть крышкой и томить на слабом огне до готовности кукурузных зерен. Добавить соль и перец. Если вода испарилась до смягчения зерен, добавить теплой воды. Готовое блюдо подать в тарелках, посыпав сверху рубленой зеленью.

5—6 початков кукурузы молочно-восковой спелости, 300 г мясного фарша, 300 г масла, 2 головки лука, 3—4 моркови, 2—3 картофеля, 3—4 помидора. Соль и перец — по вкусу.

ТУХУМЛИ ЖУХОРИ ШАВЛЯ (КУКУРУЗНАЯ КАША С ЯЙЦОМ)

Приготовляется так же, как указано в предыдущем рецепте, с той лишь разницей, что вместо мясного фарша кладутся яйца. Для этого после обжарки овощей положить отделенные от початков зерна кукурузы, варить таким же способом, как описано выше.

По готовности ввести сырые яйца из расчета 1 яйцо на одну порцию, перемешать и закрыть крышкой на 5—7 мин.

5—6 початков кукурузы, 300 г масла, 2 головки лука, 2—3 картофеля, 2—3 моркови, 3—4 помидора, 6 сырых яиц. Соль и перец — по вкусу.

КАРТОШКА ШАВЛЯ (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ)

Вымытый картофель отварить в мундире. Растопить баранье сало, нарезанное крупными кубиками, снять чуть подрумянив-

шиеся шкварки, а жир хорошо перекалить и в нем пережарить лук.

Отваренный картофель очистить от кожуры, положить в кастрюлю, налить немного подсоленной воды и, разминая ложкой, сделать пюре. Это пюре залить подготовленной поджаркой, перемешать со шкварками и подать к столу.

На 2 кг картофеля — 500 г курдючного сала, 500 г лука. Соль — по вкусу.

МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША И РИСА)

Мясо нарезать ломтиками, а морковь — мелкими кубиками. В сильно разогретом жире обжарить лук, положить мясо и все остальное и пережарить. Налить воды и положить промытый маш, варить на слабом огне. Когда зерна маша полопаются, добавить соль, специи и вымытый рис. Продолжать варить, пока не испарится вода и, чтобы каша не пригорела, необходимо часто помешивать. Когда испарится вода, а маш хорошо разварится, можно снять с огня и дать постоять 10—15 минут. Потом положить его на блюдо и через 3—4 минуты подать на стол.

На 200 г маша —300 г риса, 300 г мяса, 300 г масла, 200 г моркови, 2—3 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

КИЙМАЛИ МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ)

Мякоть мяса порубить тяпкой или пропустить через мясорубку, пережарить в раскаленном жире с нашинкованным луком и переложить в отдельную кастрюлю. Приготовить машкичири обычным способом. Готовое кушанье положить на блюдо, а сверху — мясной фарш и подать к столу.

На фарш: 300 г мяса, 3—4 головки лука, соль, зира и черный молотый перец. На поджарку: 100 г жира. На машкичири: 200 г маша, 300 г риса, 200 г жира, 2—3 головки лука, 300 г моркови. Соль и специи — по вкусу.

КАТЫКЛИ МАШКИЧИРИ (КАША ИЗ МАША С КИСЛЫМ МОЛОКОМ)

Это блюдо готовят, как машкичири, но без мяса и моркови. Готовое кушанье подают на блюде, полив сверху кислым молоком.

На 300 г маша — 400 г риса, 300 г жира, 4—5 головок лука, 1 пиала кислого молока. Соль и специи — по вкусу.

МАШКИЧИРИ МУХАШШИР (МАШКИЧИРИ С УДАЛЕННОЙ ШЕЛУХОЙ МАША)

Промыть маш, положить в кастрюлю с холодной водой и поставить на огонь. Когда маш набухнет и потрескается шелуха, снять кастрюлю с огня, не допустив размягчения, слить воду, затем залить холодной водой, и, перетирая маш между ладонями, отделить шелуху до полного очищения маша.

В котле перетопить масло, обжарить в нем кольца лука и мясной фарш, положить подготовленный маш и вымытый рис, залить водой и варить до готовности, помешивая, чтобы не пригорело. Заправить солью только после смягчения маша. Перед подачей на стол положить в тарелки, полить из расчета 1 столовая ложка масла с пассированным луком, посыпать сверху зеленью.

500 г маша, 500 г риса, 300 г масла, 2—3 головки лука, 200 г мясного фарша. Соль, перец и зелень — по вкусу.

ХАЛИМ (КАША ИЗ ОЧИЩЕННЫХ ЗЕРЕН ПШЕНИЦЫ И МЯСА)

Подготовить пшеницу нового урожая, как для «ерма оши», и за 5—6 часов до начала варки замочить в кипятке и накрыть крышкой.

Пережарить нарезанную кусками по 50—60 г баранину или говядину. Затем в котел положить приготовленную пшеницу, налить воды, варить на слабом огне 1,5—2 часа, постоянно помешивая. Если вода испарилась, а пшеница еще не сварилась, необходимо понемногу подливать кипятку.

После готовности кушанье следует посолить, положить на блюдо, посыпать черным молотым перцем, молотой корицей и подать к столу.

На 1 кг пшеницы —600 г мяса, 400 г жира, щепотку молотой корицы. Соль — по вкусу.

БОТКА (КАША РИСОВАЯ)

В кипящую воду опустить перебранный и промытый рис, варить, часто помешивая. Когда рис сварится и испарится вся вода, добавить соль, топленое масло, специи, перемешать.

Готовое блюдо подается в тарелках.

На 1 кг риса — 1 чайная ложка соли, 200 г топленого масла, зарчавы на кончике ножа.

ГУДЖА БОТКА (КАША ИЗ ДЖУГАРЫ)

Подготовить джугару, как для «гуджа оши». В раскаленном жире пережарить мясо с луком, налить воды, засыпать джугару и варить, помешивая, в течение 1 часа. Перед готовностью посолить, положить в него красный молотый перец. Снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой на 10 минут. Готовое кушанье положить на блюдо, посыпать сверху зеленым луком или кинзой и подать к столу.

На 1 кг джугары — 500 г мяса, 400 г жира, 2—3 головки лука, 1/2 пучка зеленого лука или кинзы. Соль и красный молотый перец — по вкусу.

СОКЛИ БОТКА (ПШЕННАЯ КАША)

Поджарку приготовить, как для шавли. Но воды налить меньше и вместо риса засыпать поджаренное пшено.

На 600 г пшена — 400 г мяса, 350 г топленого масла или бараньего сала, 2—3 головки лука, 300 г моркови, 2—3 помидора. Соль и специи — по вкусу.

СОКЛИ БОТКА (МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ КАША)

Пшенную кашу варят на молоке, как ширгуруч. Готовую кашу положить на блюдо, полить топленым маслом и подать к столу.

На 1 кг пшена — 2 л молока, 0,5 л воды, 100 г топленого масла, 2—3 ст. ложки сахара или сахарной пудры, щепотку соли.

ШИРГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША)

Рис перебрать и промыть три-четыре раза. В кастрюлю налить около пол-литра воды, дать закипеть. Положить рис и немного соли. Когда рис сварится, налить молоко, причем наливать его в три-четыре приема. Кашу следует постоянно помешивать. По готовности снять кастрюлю с огня и дать постоять каше под крышкой 5—6 минут. Затем положить ее на блюдо, полить топленым маслом, посыпать сахарной пудрой, подать к столу.

На 1 кг риса — 2 л молока, 0,5 л воды, 100 г топленого масла, 2—3 ст. ложки сахара или сахарной пудры, щепотку соли.

КАДИ ГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ТЫКВОЙ)

Тыкву сорта «картошка ковок» очистить, натереть на терке. Эту массу положить в полуготовый ширгуруч и продолжать ва-

рить, часто помешивая. Готовую кашу немного посолить, положить на блюдо, полить топленым маслом и подать к столу.

На 500 г риса — 1,5 л молока, 500 г тыквы, 100 г топленого масла, щепотку соли.

КАЙНАТМА ГУРУЧ (ОТВАРНОЙ РИС)

Перебрать и промыть в трех водах рис и отварить в виде рассыпчатой каши, отделить от отвара. В рис добавить топленое масло, посолить по вкусу. Другой вариант: в рис добавить масло и посыпать сахарным песком.

Это блюдо необходимо готовить из стекловидного сорта риса без пудры.

На 1 кг риса —2 л воды, 150 г топленого масла. Когда посыпается сахаром, масла достаточно 100 г. Соль — по вкусу.

МОШ-ГУРУЧ БОТКА (МОЛОЧНАЯ КАША ИЗ МАША И РИСА)

Отварить перебранный и промытый маш, слить воду, залить кипяченым молоком, затем добавить промытый рис и варить, перемешивая, до полной готовности. Перед подачей на стол посолить, положить на тарелочки, полить топленым маслом из расчета 1 чайная ложка на порцию.

500 г маша, 500 г риса, 2 л молока. Соль и масло — по вкусу.

ХАРАЗМЧА КАЙЛАЛИ ШИРГУРУЧ (МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША С ГАРНИРОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Молочную рисовую кашу приготовить обычным способом. Перед подачей на стол гарнировать картофелем и мясом. Для гарнира нарезать мясо на мелкие кусочки, а картофель — на мелкие кубики. Все это обжарить с луком на топленом масле.

На кашу: 1 кг риса, 2 л молока, 0,5 л воды, соль — по вкусу.
На гарнир: 200 г мяса, 2 картофеля, 1 головка лука, 150 г топленого масла.

МОХОРА (ГОРОХОВАЯ ПОЛУЖИДКАЯ КАША)

Баранину, телятину или говядину нарезать кусками по 50—60 г, опустить в холодную воду, поставить на огонь, положить очищенные целиком морковки. Когда бульон закипит, снять пену, засыпать замоченный горох и продолжать варить. Бульон должен едва покрывать горох. Доведя горох до полуготовности, до-

бавить целые картофелины, варить еще 20—25 минут. За 5 минут до подачи на стол посолить.

Это блюдо подается в касах.

На 1 кг гороха —500 г мяса, 2—3 моркови и картофеля. Соль — по вкусу.

МОШХУРАК (МАШ НА ПАРУ)

Замочить маш за сутки до приготовления. Затем перебрать.

Морковь нарезать мелкими кубиками, смешать с машем и варить на пару. Для этого в манты-каскане натянуть марлю, положить на нее маш с морковью и варить в течение 30—35 минут.

В другой кастрюле пережарить лук на топленом масле. Готовое кушанье положить на блюдо, полить подсоленной водой и пережаренным маслом. Перед подачей к столу можно посыпать немного черного или красного молотого перца.

На 1 кг маша —600 г моркови, 300 г топленого масла, 2—3 головки лука. Соль и перец — по вкусу.

НУХАТХУРАК (ОТВАРНОЙ ГОРОХ)

Замочить нут на сутки в холодной воде. Затем положить его в кастрюлю или котел, залить водой так, чтобы полностью покрыла нут, поставить на слабый огонь и варить до размягчения. Затем кушанье разложить в тарелки, посыпать мелко нарезанным луком, красным молотым перцем и солью.

На 1 кг нута —3—4 головки лука, 1 чайная ложка соли, красного молотого перца, черного перца, зиры, 1 ст. ложка уксуса.

КАЙНАТМА ЛОВИЯ (ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ)

Фасоль местного сорта «ловия» промыть и замочить в холодной воде на 8—10 часов. Слить и освежить воду и варить в течение 25—30 мин. при бурном кипении. Для улучшения вкуса положить в кастрюлю очищенные целиком луковицу и морковь. Можно добавить 2 дольки чеснока.

Перед подачей на стол отделить овощи, слить воду, посолить и полить топленым маслом, подать в тарелках.

На 800 г фасоли (ловия)—1 луковица, 1 морковь, 150 г топленого масла. Соль — по вкусу.

БУЛАМИК (КАША, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ИЗ МУКИ, МАСЛА И МЯСА)

Кукурузную муку развести в молоке, поставить на огонь и варить до сгущения. В другой кастрюле подготовить гарнир. На топленом масле пережарить лук с мясным фаршем. Гарнир смешать с мучной кашей, дать отстояться и подать к столу.

На 500 г муки —0,5 л молока, соль — по вкусу. На гарнир: 100 г топленого масла, 200 г мяса, 2 головки лука.

ГУРУЧ ЛАГМАН (ЛАГМАН ИЗ РИСА)

Промыть рис три-четыре раза в подсоленной воде, затем сварить. Слить лишнюю воду, кастрюлю плотно закрыть крышкой.

В другой посуде приготовить гарнир. Для этого пережарить лук. Мелко нарезанный чеснок обвалять в черном перце и тоже пережарить. После этого положить мелко нарезанное мясо, добавить помидоры или томат. Мелко нашинковать капусту и болгарский перец; картофель и морковь нарезать кубиками. Все это положить в кастрюлю, продолжать варить. Доведя продукты до полуготовности, посолить, добавить лавровый лист, специи, налить воды и дать закипеть на медленном огне в течение 10—15 минут. В касы (по полкасы) положить готовый рис, залить гарниром. Перед подачей на стол посыпать кинзой, укропом или зеленым луком.

На 600 г риса —500 г мяса, 200 г жира, 2 головки лука, головка чеснока, по 2—3 шт. моркови, картофеля, помидоров, 1 редька, 150 г капусты, 1 болгарский перец, 1 пучок кинзы или зеленого лука. Соль и специи — по вкусу.

ШАШЛЫКИ

КАЗАН КЕБАБ (ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В КОТЛЕ)

Жирную баранину или говядину нарезать небольшими кусками, посолить. Нашинковать лук кольцами, добавить немного укропа или кинзы. В котел положить сначала один слой мяса, сверху слой лука, затем второй слой мяса и лука и т. д. Затем котел плотно закрыть крышкой, поставить на очень слабый огонь, тушить в течение двух часов. Чтобы улучшить вкус шашлыка, положить стручок красного перца, разделенного пополам.

Готовое блюдо положить на тарелку. К шашлыку подать мелко нарезанный лук с черным перцем или маринованный дикий лук, или же свежие помидоры, нарезанные дольками.

На 700 г мяса —500 г лука, 2 пучка укропа или кинзы, 1 стручок красного перца. Соль — по вкусу.

КАЗАН КЕБАБ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

Тушку курицы, гуся или индюка разделить на порционные куски, промыть и, посыпав мелкой солью, отставить. В котле перекалить масло, положить послойно куски мяса, нарезанный лук вместе с душистой зеленью, затем еще слой мяса и лука и т. д. Затем залить небольшим количеством воды. Плотно закрыть крышкой и томить на очень слабом огне в течение 1 часа. Мясо сварится на пару и изжарится на собственном жире.

Готовое блюдо подается на стол с солеными или свежими помидорами, огурцами, редиской или редькой.

1 тушка домашней птицы (из расчета на 1 курицу), 2 головки лука, 1 стручок красного перца, ветка райхана, 1 пучок кинзы, 1 пучок укропа, $^1/_2$ стакана воды. Соль и овощи на гарнир — по вкусу.

СИХ КЕБАБ (ШАШЛЫК)

Мякоть баранины или говядины нарезать кусочками по 10—12 г, посолить, посыпать молотым красным или черным перцем, добавить мелко нарезанный лук, семена кинзы и виноградный уксус, все перемешать. Чтобы баранина лучше промариновалась, сложить ее в эмалированную или фарфоровую посуду, положить сверху груз, накрыть марлей и поставить в холодное место на несколько часов (от 4 до 24 час.). Затем мясо из маринада нанизать по 6 кусочков на шпажки (последним должен быть кусочек сала), жарить над горящими углями до образования красной корочки. Чтобы мясо прожарилось равномерно, время от времени поворачивать шпажки.

Готовый шашлык подают на стол с мелко нашинкованным луком, заправленным тмином; можно подать еще помидоры, огурцы или любой салат.

На 1 кг мяса —2—3 головки лука, 1 чайная ложка соли, красного или черного перца, зернышки кинзы (кориандр), 4 ст. ложки виноградного уксуса.

ТИТРАМА КЕБАБ (ШАШЛЫК ОСОБЫЙ)

Окорочную часть и корейку баранины вместе с реберными костями разделить на кусочки весом по 50—60 г. Посыпать мясо мелкой солью и положить в эмалированную посуду. Этот шашлык маринуется соком овощей и зелени. Для этого очистить лук и чеснок, вымыть помидоры, пропустить через мясорубку вместе с кинзой, укропом, петрушкой и листьями райхана, жамбила и других душистых трав. Перемешать образовавшуюся зеленую массу с мясом, добавить кориандр, зиру и черный моло-

тый перец и поставить в прохладное место на 1 час. После этого нанизать по 5—6 шт. на шпажки и обжарить над горящими углями.

Подать шашлык на стол со свежими овощами или кислыми фруктами (гранат, слива или недозрелый урюк и т. д.).

На 1 кг мяса —2 головки лука, 1 головка чеснока, 2 помидора, по пучку зелени — кинзы, укропа, петрушки, веточка райхана и жамбила, 2 чайные ложки кориандра, 1 чайная ложка зиры, 1 чайная ложка перца, 1 чайная ложка соли.

КИЙМА КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА)

Жирную баранину два раза пропустить через мясорубку. В фарш отбить сырое яйцо, добавить красный перец, соль, все хорошо перемешать, добавить нашинкованный лук. Затем придать вид сарделек, нанизать на шпажки, посыпать мукой и жарить на углях как обыкновенный шашлык.

Рубленый шашлык подают в тарелках с мелко нашинкованным луком, помидорами или салатом из граната и лука.

На 1 кг мякоти мяса — 3 головки лука, 1 яйцо, соль и красный перец по вкусу, 3—4 ст. ложки муки.

ИЖЖАН КЕБАБ (ЖАРЕНЫЙ ФАРШ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Приготовляется фарш, как указано в предыдущем рецепте. Но жарится не на шпажках, а на сковороде. Для этого сформовать биточки толщиной в 1 см, панировать толчеными сухарями или кукурузной мукой. Раскалить жир на сковороде и обжарить биточки с обеих сторон докрасна. Подать на стол по 2 штуки на порцию вместе со свежими овощами.

На 1 кг мякоти баранины — 3 головки лука, 1 сырое яйцо, соль и специи — по вкусу, 1 стакан муки или сухарей для панировки.

СИХ КЕБАБ БУГЛАМАСЫ (ПАРОВОЙ ШАШЛЫК)

Баранину или говядину (мякоть) нарезать на кусочки величиной с грецкий орех. Положить в эмалированную посуду и мариновать с добавлением рубленого лука, уксуса, молотого красного или черного перца, кориандра, зиры и соли, хорошенько перемешать и оставить в прохладном месте на 4—5 часов. Затем нанизать на металлические шпажки или палочки, срезанные с фруктовых деревьев, по 5—6 штук.

Налить воду в нижнюю часть паровой кастрюли, а в верхней части оставить один ярус, удалив остальные. На оставшийся ярус

уложить нанизанный на палочки шашлык вертикально или горизонтально, закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 часа. Этот шашлык в отличие от жареного над углями обладает лучшими вкусовыми качествами и хорошо усваивается организмом. Готовый паровой шашлык подается на стол вместе с гарниром из лука, политого виноградным уксусом, или салатом из тертой редьки, политой кислым гранатным соком.

На 1 кг мяса (мякоти)—2 головки лука, по 1 чайной ложке соли, черного перца (молотого), кориандра, зиры и 4—5 столовых ложек виноградного уксуса.

БЕДАНА КЕБАБ (ПЕРЕПЕЛКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Очищенных перепелок положить на 10—15 минут в подсоленную воду. Затем нанизать на вертел, обмакнуть в растопленное масло, посыпать молотой зирой, черным перцем, мукой и жарить над углями, переворачивая время от времени, до образования румяной корочки. Если из мяса начнет выделяться сок, необходимо присыпать мукой.

Перепелок подают в тарелках, не снимая с вертела. Отдельно подаются нашинкованный лук с тмином, огурцы или помидоры.

На 6 перепелок —50 г топленого масла, 3—4 ст. ложки муки, 1 чайная ложка молотой зиры и черного перца. Соль — по вкусу.

ЧУПОН КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ ВЫРЕЗКИ)

Вырезку говяжью, баранью или джейрана нарезать полосками длиной 10—15 см, шириной 3 см. Отбить каждый кусок деревянной колотушкой, немного помять, затем положить их в эмалированную или фарфоровую посуду, посолить, посыпать черным молотым перцем, мелко нашинкованным луком, зирой, полить виноградным уксусом. Чтобы мясо хорошо промариновалось, сверху положить груз и выдержать несколько часов. Перед жарением каждый кусок мяса надеть на металлический вертел и жарить над углями без пламени до образования румяной корочки. Готовый шашлык снять с вертела, положить на тарелки и нарезать на куски. К шашлыку подать салаты или мелко нашинкованный лук с тмином.

На 1 кг мяса (вырезки)—2—3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, черного перца, зиры, 4—5 ст. ложек виноградного уксуса.

ХАСИП КЕБАБ (СОСИСКИ ИЗ СБОЯ НА ВЕРТЕЛЕ)

Очищенную баранью кишечную оболочку нарезать на куски длиной по 10—15 см. Один конец их завязать, через второй положить фарш и тоже перевязать. Нанизать на вертел по одной колбаске и жарить над углями, расположив их несколько выше, чем обычно. Чтобы колбаски не лопнули, в процессе жарки необходимо смазывать их топленым маслом.

Готовый хасип кебаб с вертела положить по две штуки на порцию и подать вместе с салатом из граната и лука.

Фарш готовится следующим образом: курдючную и бедренную часть мякоти баранины пропустить вместе с луком через мясорубку или порубить тяпкой. Добавить немного соленой воды, посыпать черным перцем.

На 1 баранью кишку —700 г мяса, 200 г курдючного сала, 2—3 головки лука, 1 чайная ложка черного перца. Соль — по вкусу. 50 г топленого масла для смазывания колбасок.

БУГЛАМА КЕБАБ (ШАШЛЫК НА ПАРУ)

Баранину или говядину (окорок, грудинка или филейная часть) нарезать на ломтики. Ребра порубить на небольшие куски. Добавить мелко нарезанный лук, черный молотый перец, зиру, лавровый лист, виноградный уксус, все хорошо перемешать и сложить в фарфоровую или эмалированную чашку и оставить на несколько часов, чтобы мясо промариновалось. В большой котел или кастрюлю налить немного воды и опустить в нее посуду с маринованным мясом. Котел плотно прикрыть крышкой, поставить на 2 часа на огонь. Шашлык варится на пару.

Готовый шашлык разложить в пиалы или тарелки и подать к столу вместе с салатами.

На 700 г мяса —600 г лука, 1 чайная ложка зиры, черного перца, 1—2 лавровых листа, 2—3 ст. ложки виноградного уксуса. Соль — по вкусу.

ТАНДЫР КЕБАБ (ШАШЛЫК, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ТАНДЫРЕ)

Баранину или говядину (окорок или другая нежирная часть) нарезать на куски весом по 100—150 г толщиной 2—3 см. Мясо опустить в соленую воду, затем слегка обвалять в муке, смешанной с черным молотым перцем и толченой зирой. Подготовленное таким образом мясо налепить на стенки тандыра и жарить до тех пор, пока она не зарумянится. Затем собрать все угли в кучу, прикрыть золой и тандыр закрыть крышкой на 10—15 минут.

Готовый шашлык снять со стенок тандыра, положить на блюдо и подать на стол вместе с салатом из помидоров.

Таким же способом можно приготовить шашлык из печенки, при этом печенку надо нарезать потолще и не держать в соленой воде.

Для приготовления шашлыка берут по 100—150 г мяса на каждую порцию.

На 600—700 г мяса —3—4 столовых ложки муки, 1 чайная ложка черного перца и толченой зиры. Соль — по вкусу.

ЖИГАР КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ ПЕЧЕНКИ)

Печенку нарезать кусочками по 10—15 г, посыпать мелкой солью, обвалять в муке, нанизать по 5—6 кусочков на шпажки и жарить, как кебаб. Готовый шашлык положить на тарелки, посыпать луком, солью и черным перцем или бужгуном[1]. Отдельно подать салат.

На 1 кг печенки —300 г лука, 200 г муки. Соль, черный перец или бужгун — по вкусу.

ДУМБА-ЖИГАР КЕБАБ (ШАШЛЫК ИЗ КУРДЮЧНОГО САЛА И ПЕЧЕНКИ)

Это блюдо готовится, как жигар кебаб. Только при нанизывании на шпажки необходимо чередовать кусочки печенки с кусочками курдючного сала.

На 500 г печенки —500 г курдючного сала, 300 г муки. Соль и черный перец — по вкусу.

ЧАРВИ КЕБАБ (ШАШЛЫК, ОБЕРНУТЫЙ В САЛЬНУЮ ПЛЕНКУ)

Подготовить мясо, как для сих кебаба, замариновать его, нанизать на шпажку и, чтобы сохранить в мясе сок, плотно обернуть пленкой нутряного сала, предварительно намазав на одну сторону пленки жидкое тесто (мука, разведенная в яйце). При этом сало должно быть нарезано на четырехугольные куски шириной 4 см, длиной 15—17 см.

Такой шашлык жарится над слабо горящими углями.

На 1 кг мякоти баранины —2—3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, красного или черного перца, семена кинзы, 4 ст. ложки виноградного уксуса и пленка нутряного сала 1 барана (размер —10 кв. дециметров).

---

[1] Бужгун — специя, добавляемая в восточные блюда; приготовляется из недозрелых плодов фисташки.

ЧАРВИ КЕБАБ

Нутряное баранье или говяжье сало нарезать на четырехугольные полоски шириной 4 см, длиной 10 см, посыпать мелкой солью и молотым черным перцем. Каждую полоску свернуть в круг и нанизывать перед жарением на металлическую шпажку вперемежку с кружочками репчатого лука. Жарить на жаровне. Готовый шашлык подать с помидор кебабом и мелко нашинкованным луком.

На нутряное сало 1 барана — 1 чайная ложка соли и черного перца, 2—3 головки лука.

ШАШЛЫК ПО-НАМАНГАНСКИ

Нарезать мясо на куски по 25—30 г, мариновать, как указано в рецепте «Сих кебаб». Мясо нанизать по 10—15 кусков на металлические шампуры длиной 80—90 см. Панировать сухарями или мукой крупного помола с добавлением красного молотого перца. Шашлык по-намангански жарится в вертикальном тандыре после выпечки самсы.

Подается вместе с салатом или свежими овощами (огурцы, помидоры, редька, лук, редиска).

На 1 кг мяса — 2 головки лука, по 1 чайной ложке соли, зиры, молотого перца, кориандра, 4—5 ложек виноградного уксуса.

ШАШЛЫК ПО-КОКАНДСКИ

Приготовляется из свежей баранины и печени без маринада. Мясо (мякоть) и печень нарезать на кусочки величиной с грецкий орех, посыпать мелкой солью и черным перцем, затем нанизать на специальный трех-, четырехрожковый шампур. Чередовать кусок мяса с кусками сала и печени т. д. Сначала докрасна обжарить одну сторону, а затем — другую. Подать на стол в тарелках, сняв с шампура, вместе со свежими овощами и кислыми фруктами, или же без гарнира, просто политым виноградным уксусом.

Мясо, сало и печень берутся из расчета — 200 г на каждую порцию.

ШАШЛЫК ПО-ХОРЕЗМСКИ

Нежирную баранину или говядину нарезать на куски по 100 г. Каждый кусочек положить на доску и сделать ножом порезы вдоль мышечной ткани, чтобы кусочки приняли лепешкообразную форму толщиной 0,5 см. Затем посыпать с обеих сто-

рон мелкой солью, толченой вместе с перцем, кориандром и зирой. Положить мясо на специальную металлическую сетку с тремя ножками и обжарить сначала одну, затем другую сторону над слабо горящими углями.

Готовое блюдо положить на тарелки, разрезать на мелкие куски, полить виноградным уксусом и подать на стол со свежими овощами.

1 кг мяса, соль и специи по вкусу, уксус и гарнир, овощи — по потребности.

БАЛИК КЕБАБ (РЫБА НА ВЕРТЕЛЕ)

Осетрину, белугу, сома или севрюгу (рыбное филе) опустить в кипяток, затем нарезать на куски весом по 50—60 г, нанизать на шпажку, смазать сливочным маслом, посолить, посыпать красным перцем и жарить, как шашлык, над раскаленными углями до образования румяной корочки.

При подаче на стол рыбу снять со шпажки, положить на блюдо. На гарнир подать салат из помидоров и лука.

На 1 кг рыбного филе —50 г сливочного масла. Соль и красный перец — по вкусу.

КУЗИКОРИН КЕБАБ (СМОРЧКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Подобрать сморчки размером с орех или яйцо, промыть, положить в сито или шумовку, обдать кипятком. Когда стечет вода, надеть на шпажку по 5—6 штук, смазать грибы топленым маслом, посолить и посыпать мукой и жарить на углях, как шашлык.

Готовые грибы, не снимая со шпажки, положить на блюдо и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

На 1 кг сморчков — 50 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, немного муки и соль — по вкусу.

ПОМИДОР КЕБАБ (ПОМИДОРЫ НА ВЕРТЕЛЕ)

Выбрать мясистые сорта помидоров (размером с яйцо). Обмыть в холодной воде и нанизать на вертел по 3—4 штуки. Жарить над углями, как шашлык.

При подаче на стол готовые помидоры смочить в горячей подсоленной воде или же, сняв с вертела, положить на блюдо, посолить, посыпать красным перцем и мелко нарезанным луком.

На 1 кг помидоров —300 г лука. Соль и красный перец — по вкусу. Печеные помидоры обычно подают в качестве гарнира к жирным шашлыкам.

ДУМБИЛ КЕБАБ (КУКУРУЗНЫЕ ПОЧАТКИ НА ВЕРТЕЛЕ)

Кукурузные початки молочно-восковой спелости очистить, надеть на вертел, жарить на углях (не рекомендуется печь кукурузу в золе). Готовую кукурузу опустить в горячую соленую воду, переложить на блюдо и подать со сливочным маслом. На каждую порцию по два кукурузных початка.

На 10—12 кукурузных початков — 100 г сливочного масла. Соль — по вкусу.

ЖАРКОЕ

КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СУХИМИ ЛЕПЕШКАМИ)

Мясо нарезать ломтиками, картофель и морковь — кружочками или крупными кубиками, лук — кольцами.

В разгоретом жире обжарить сначала мясо, затем лук до золотисто-коричневого цвета. Положить нарезанные на дольки помидоры или томат-пасту, перемешать. Добавить приготовленные морковь и картофель, тушить 10—12 минут. Затем посолить, добавить специи и налить воды так, чтобы полностью покрывала содержимое кастрюли. До закипания воды положить кусочки сушеной лепешки. Если лепешки сразу впитывают всю воду, можно добавить немного кипятку. Когда сварится картофель, кастрюлю снять с огня.

Жаркое подают на блюде или в тарелках, посыпав зеленым луком или кинзой.

500 г мяса, 500 г картофеля, 300 г сушеных лепешек, 200 г жира, 2—3 головки лука, 2—3 моркови, 4 помидора или 2—3 ст. ложки томата, 1/2 пучка зеленого лука и кинзы. Соль и специи — по вкусу.

ЖАРКОП

Это блюдо готовят так же, как ковурму, но без сушеных лепешек. Картофеля следует положить в два раза больше.

500 г мяса, 1 кг картофеля, 2—3 головки лука, 2—3 моркови, 150 г жира, 4 помидора или 2—3 ст. ложки томата, 1/2 пучка зеленого лука с укропом или кинзой. Соль и специи — по вкусу.

БЕХИЛИ ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С АЙВОЙ)

Жирную баранину или говядину (мякоть) нарезать мелкими кусочками. Лук нашинковать кольцами и смешать с мясом, по-

солить, заправить специями, зеленью и все перемешать. Из айвы удалить сердцевину и нарезать дольками.

На дно котла или кастрюли положить кусочки мяса, сверху — дольки айвы, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение 45—50 минут, не размешивая.

При подаче на стол готовое блюдо положить в тарелки, посыпать зеленым луком или зеленью кинзы.

1 кг айвы, 500 г мяса, 2—3 головки лука. Соль, специи и зелень — по вкусу.

ДАРМОН КОВУРМА

Баранину и курдючное сало нарезать кубиками. Нарезать молодые побеги винограда, мяту, щавель, недозрелые ягоды клубники и урюка, сморчки, все тщательно промыть.

В кастрюлю положить сало, мясо, затем приготовленную зелень, посолить, посыпать специями, налить один стакан воды и и тушить. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и варить 30—40 минут.

По готовности переложить на тарелки, посыпать зеленым луком и подать на стол.

500 г мяса, 300 г курдючного сала, 200 г виноградной лозы, мяты, щавеля, зеленого урюка, алчи, недозрелых ягод клубники, 300 г сморчков, 1/2 пучка зеленого лука. Соль и черный перец — по вкусу.

ТОВУК КОВУРМА (ЖАРКОЕ С КУРИЦЕЙ)

Тушку курицы после обработки нарезать на порционные куски, посыпать мелкой солью и отставить.

Раскалить в котле масло (растительное), обжарить в нем лук, кусочки курятины, положить томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, также слегка поджарить. После этого залить водой и тушить на слабом огне. Очистить картофель и нарезать кружочками толщиной в 1 см, положить в котел, закрыть крышкой и довести до полной готовности.

Перед подачей на стол разложить в тарелки, сверху посыпать рубленой зеленью и черным молотым перцем.

На курицу (примерно 1 кг) — 3—4 головки лука, 500 г картофеля, 100 г растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты или 3—4 свежих помидоров. Соль и перец — по вкусу.

КАКЛИК КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ КУРОПАТОК)

Куропаток ошпарить кипятком, очистить, каждую разрезать на четыре части, положить в разогретое масло и обжарить со

всех сторон. Затем переложить в другую посуду и залить водой. Добавить мелко нашинкованный лук, морковь, помидоры, картофель, соль, красный перец и поставить на слабый огонь. Варить в течение 20—25 минут.

Куропаток переложить на тарелки, посыпать кинзой и подать к столу.

На 2—3 куропатки — 500 г жира, 2 головки лука, 1 морковь, по 2—3 помидора и картофеля, 1 пучок кинзы. Соль и красный перец — по вкусу.

БЕДАНА-КОВУРМА (ЖАРКОЕ ИЗ ПЕРЕПЕЛОК)

Подготовить тушки перепелок так же, как куропаток, посолить и в целом виде поджарить в масле. Все остальное приготовить, как для каклик ковурмы. Варить 12—15 минут.

8—10 перепелок, 500 г масла, 2—3 головки лука, 1 морковь, по 2—3 помидора и картофеля, 1 пучок кизны или укропа. Соль и красный перец — по вкусу.

БОСТУРМА (МЯСО ПО-ЛЮБИТЕЛЬСКИ)

Баранину или телятину из пашины и окорочной части нарезать толщиной в 1 см и величиной с ладонь, посыпать мелкой солью и отставить. Нарезать свежие красные помидоры, посыпать солью и отжать. В образовавшийся сок положить рубленый лук, черный молотый перец, зиру. Этим залить мясо и дать отстояться 2—3 часа. Чугунный котел с округлым дном раскалить без жира, разложить куски мяса, сверху положить куски лепешки, влить оставшийся помидорный сок, плотно закрыть посуду крышкой и жарить на очень слабом огне в течение 40—45 минут, не открывая крышку. Готовое мясо подать к столу вместе с овощным салатом.

На 1 кг мяса (мякоти) — 3—4 помидора, 2—3 головки лука. Соль, перец и зира — по вкусу; 4 лепешки средней величины (200-граммовые).

ЖАГИР-БУГИР (ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ С ПОЧКАМИ)

Приготовляется из свежих бараньих почек и печени. Растопить курдючное сало, снять шкварки, спассировать в нем лук, после этого положить в котел мясо, печень и почки, нарезанные ломтиками величиной с миндаль (можно положить и другие субпродукты). До полуготовности указанных продуктов положить кубики картофеля и помидоры (томатную пасту), лавровый лист. Посыпать солью и перцем и закрыть крышкой. Томить на слабом

огне в течение 30 минут. Готовое блюдо подать на стол в тарелках с зеленью, свежими, сырыми, маринованными, солеными или вареными овощами.

200 г курдючного сала, 300 г мяса, 1 печень, 2 почки, 1 сердце, 2—3 головки лука, 500 г картофеля, 1 лавровый лист. Соль, специи и овощной гарнир — по вкусу.

КОВУРИЛГАН ГУШТ (МЯСО ЖАРЕНОЕ)

Баранину, говядину, козлятину или телятину (нежирную часть) нарезать на небольшие кусочки весом по 4—5 г, посолить, отложить. В котле разогреть жир и приготовить фритюр, обжарить в нем мясо по 5—6 кусочков.

На гарнир можно подать свежие или маринованные помидоры, лук, огурцы, редиску, а также салаты.

500 г мяса; на фритюр —1 кг жира; на гарниры — по 1 помидору или огурцу на порцию.

КОВУРИЛГАН ЖИГАР (ПЕЧЕНКА ТУШЕНАЯ)

Печенку нарезать ломтиками весом по 8—10 г. В котле разогреть жир, обжарить лук, затем положить печенку и жарить. Когда печенка пережарится, посыпать перцем, посолить, налить полстакана воды, закрыть котел крышкой и тушить в течение 10 минут.

Тушеную печенку подают на стол с салатами из овощей.

На 500 г печенки —100 г жира, 4—5 головок лука. Соль и черный перец — по вкусу.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ

Бараньи почки разрезать вдоль на две половинки, снять верхнюю пленку и жир, промыть в проточной воде, осушить салфеткой, посыпать мелкой солью и обжарить на раскаленном жире докрасна. Затем почки подать на стол вместе с салатами или луком, полить виноградным уксусом.

500 г бараньих почек, 100 г масла, 2—3 головки лука. Соль, перец и гарнир — по вкусу.

МАКАРОН ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С МАКАРОНАМИ)

Макароны спустить в кипящую подсоленную воду. Сваренные макароны промыть два-три раза в холодной воде.

В разогретом жире обжарить нарезанный кольцами лук и мясо, нарезанное кусками. Затем положить помидоры или томатную пасту и тушить 5—6 минут. Морковь нарезать соломкой, а картофель брусочками и все положить в котел, добавить отваренные макароны и несколько раз перемешать. После этого налить немного воды, посолить, посыпать специями и закрыть котел крышкой. Тушить на слабом огне около 15 минут. При подаче на стол жаркое переложить на блюдо, посыпать зеленым луком, кинзой или шивитом (огородный укроп).

На 1 кг макарон — 500 г мяса, 200 г жира, 3—4 головки лука, 2—3 моркови, 300 г картофеля, 300 г помидоров или 5—6 ст. ложек томата, ½ пучка зеленого лука, кинзы или укропа. Соль и специи — по вкусу.

ВЕРМИШЕЛЬ ЖАРКОП (ЖАРКОЕ С ВЕРМИШЕЛЬЮ)

Готовят так же, как жаркое с макаронами. Но для этого блюда вермишель не отваривают, а обжаривают со всеми продуктами. Картофель и морковь нарезают соломкой.

На 1 кг вермишели — 500 г мяса, 200 г жира, 3—4 головки лука, 300 г моркови, 2 картофеля, 300 г помидоров или 5—6 ст. ложек томата-пасты, ½ пучка зеленого лука. Соль и специи — по вкусу.

БАРРА ЖАРКОП (ЖАРКОЕ ИЗ МОЛОДОГО ЯГНЕНКА)

Тушку ягненка разрезать на 8—10 частей, обжарить во фритюре. Фритюр отставить. В котел положить 4—5 ложек топленого масла, затем пережаренные куски мяса посолить, налить немного воды, закрыть крышкой и тушить 15 минут на слабом огне. В другой посуде отварить морковь, картофель и репу. Мясо положить на блюдо, посыпать зеленью, а на гарнир подать вареные овощи.

На 1 кг молодого ягненка (3 кг)—1 кг жира (для фритюра), 4—5 ложек топленого масла; на гарнир — по 1 кг моркови, картофеля или репы. Соль — по вкусу.

По этому рецепту можно приготовить 10 порций по 300 г каждая.

ТУХУМ КОВУРМА (ГРЕНКИ ИЗ ЛЕПЕШКИ С ЯЙЦАМИ)

Лепешку нарезать кубиками по 2 см. Взбить яйца, обмакнуть в них лепешки и обжарить на топленом масле. Гренки подать на завтрак.

На 10—12 яиц — 3 лепешки, соль — по вкусу.

ТУХУМ КОВУРМА

Круто сваренные яйца очистить от скорлупы, нарезать на кусочки величиной с горошинку. Разогреть топленое или льняное масло, пережарить лук пока не зарумянится, потом положить нарезанные яйца и жарить еще 3—4 минуты. Это блюдо подают на завтрак.

На 20 яиц —500 г лука, 250 г топленого масла. Соль — по вкусу.

ТУХУМ КОВУРМА (ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ)

На сковороде разогреть масло, разбить яйца: стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить и поджарить. Такую яичницу можно приготовить и другим способом. Для этого яйца разбить в одну посуду и взбить, затем жарить. Готовую яичницу переложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком. Можно посыпать и сахаром (по вкусу), подать к столу.

На 10—12 яиц —200 г масла, 30 г сахара или 1 пучок зеленого лука. Соль — по вкусу.

КУЙМАККА УРАЛГАН ГУШТ (МЯСО С ЯИЧНЫМ ЛЕЗЬОНОМ)

Мясо домашних птиц или баранину вместе с костями разрубить на порционные куски, положить в посуду с холодной водой и варить на слабом огне до полной готовности. В бульон положить соль, лавровый лист и целиком овощи, зелень. Готовое мясо вынуть, охладить, бульон использовать в качестве первого блюда. Сырые яйца взбить с мукой и солью, обмакнуть каждый кусочек мяса отдельно и обжарить во фритюре. Готовое блюдо подается в тарелках с любым гарниром.

1 кг мяса, 10 яиц, 3 стакана муки. Соль и гарнир — по вкусу.

КЫЙМА БИЙРАН (ФАРШ ИЗ МЯСА ПТИЦ, ЖАРЕНЫЙ)

Приготовить фарш из мяса домашней птицы или дичи (можно заменить бараниной). Добавить в фарш мелко нашинкованный лук, чеснок и тертую красную морковь, все перемешать, добавив соли и черного перца.

Раскалить на сковороде масло, обжарить в нем фарш, по готовности сверху влить сырые яйца, посыпать солью и черным перцем, закрыть крышкой, убавить огонь, снять через 10—15 минут.

Готовое блюдо разрезать квадратиками, ромбиками, положить в тарелки, посыпать зеленью и подать к столу.

На 500 г фарша —100 г топленого масла, 500 г красной моркови, 2 головки лука, 2 головки чеснока, 10 яиц. Соль и перец — по вкусу.

КУЗИКОРИН КОВУРМА (ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ СО ШКВАРКАМИ)

Грибы положить на 2—3 минуты в соленую воду, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Курдючное сало нарезать кубиками, растопить и, пока шкварки не зарумянились, положить лук и грибы, все перемешать и прожарить. Когда из грибов выйдет сок, посолить, накрыть крышкой и тушить еще 7—10 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью. Грибы можно приготовить и на топленом масле.

На 1 кг грибов — 200 г курдючного сала или топленого масла, 3—4 головки лука, 1/2 пучка кинзы или укропа. Соль — по вкусу.

ГУЛКАРАМ КОВУРМА (ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ЖАРЕНАЯ)

Цветную капусту разобрать на отдельные кочерыжки (если они большие, разрезать их на две-три части), промыть несколько раз в холодной воде, затем опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности. После этого капусту пережарить с луком в перекаленном курдючном сале. При подаче на стол капусту положить на тарелки, посыпать перцем и солью.

На 2 кг цветной капусты —400 г жира, 2—3 головки лука. Соль — по вкусу.

ШОЛГОМ КОВУРМА (РЕПА ТУШЕНАЯ)

Нарезать кубиками курдючное сало, репу и печенку. Затем вытопить сало, удалить шкварки как только они покраснеют. В раскаленном сале обжарить репу, затем положить печенку, перемешать. Доведя печенку до полуготовности, добавить шкварки, налить воды. Тушить репу под крышкой 10—15 минут. При подаче на стол положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком.

На 1 кг репы —250 г курдючного сала, 500 г печенки, 2—3 головки лука.

ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕЛЬМЕНЯМИ

Приготовить пельмени, в глубокой сковороде растопить баранье сало и, не вынимая шкварок, пережарить лук, положить картофель, нарезанный тонкими кружочками. Жарить, перемешивая несколько раз. Затем положить сырые пельмени. Посолить, посыпать специями, подлить немного воды, накрыть крышкой и тушить около 15 минут. Через каждые 5 минут необходимо

перемешивать содержимое сковороды. Перед подачей на стол жаркое посыпать мелко нашинкованным луком.

Это блюдо можно приготовить и на хлопковом масле. Для этого надо подготовить фритюр и обжарить в нем в отдельности картофель и пельмени. Готовое жаркое положить на блюдо, посыпать кинзой, зеленым луком, заправить кислым молоком.

На пельмени: 500 г муки, 1 яйцо, 400 г мяса, 3—4 головки лука, соль — по вкусу. На жаркое: 250 г курдючного сала, 1 кг картофеля. На фритюр: 1 кг хлопкового масла. На приправу: $^1/_2$ пучка зеленого лука или кинзы, кислое молоко.

ГУШТНУТ (БАРАНИНА ТУШЕНАЯ С ГОРОХОМ)

Нежирную баранину нарезать кубиками величиной с горошинку, обжарить на топленом масле. Затем, когда из мяса выйдет сок, положить замоченный горох, продолжать жарить еще несколько минут. Добавить немного воды. Доведя горох до готовности, положить помидоры, перемешать несколько раз, накрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 15—20 минут.

При подаче на стол посыпать мелкой солью и черным молотым перцем.

300 г замоченного гороха, 300 г мяса, 150 г топленого масла, 2—3 помидора. Соль и черный перец — по вкусу.

КАРТОШКА БИЙРОН (КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С МЯСОМ)

Очищенный картофель нарезать кружочками толщиной 2—3 мм, посыпать мелкой солью.

Разогреть жир и во фритюре жарить картофель до образования хрустящей корочки.

В другой посуде отварить мясо, мелко его нарезать, обжарить во фритюре и смешать с жареным картофелем. Готовый картофель положить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком, полить помидорным соком, заправленным солью.

На 1 кг картофеля — 500 г мяса, 2—3 головки лука, 2—3 помидора. Соль — по вкусу. Для фритюра —1 кг хлопкового масла.

КАРТОШКА БИЙРОН (КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ)

Очистить картофель, нарезать кружочками толщиной 2—3 мм.

Обжарить лук, положить картофель, посолить и жарить, время от времени помешивая. Чтобы картофель быстрее поджарился, надо закрыть сковороду крышкой, в картофель подливать понемногу воды и тушить на слабом огне несколько минут. По готов-

ности картофель посыпать черным молотым перцем, зеленью и подать к столу.

На 1 кг картофеля —3—4 головки лука, 150 г жира. Соль и черный перец — по вкусу.

ПОМИДОР БИЙРОН (ПОМИДОРЫ ТУШЕНЫЕ)

Пережарить лук до коричневого цвета, положить нарезанные помидоры, тушить в течение 15 минут вместе с луком. Затем посыпать солью, перцем, подать на стол. Тушеные помидоры подают в качестве гарнира к мясным блюдам.

На 1 кг помидоров —500 г лука, 150 г жира. Соль и красный перец — по вкусу.

КУК БИЙРОН (ЗЕЛЕНЬ ТУШЕНАЯ)

Мяту, щавель, портулак, пастушью сумку, шпинат, первые побеги люцерны мелко нашинковать или порубить, заправить солью, черным перцем, положить нарезанный лук, вбить яйца, перемешать.

Растопить курдючное сало. Не удаляя шкварок, положить в жир рубленую зелень и тушить до готовности. Затем снять кастрюлю с огня, закрыть крышкой и дать отстояться 10 минут.

Тушеная зелень применяется в качестве фарша для пирожков, в качестве гарнира к мясным блюдам и как отдельное блюдо.

Зелень можно пережарить и на любом другом жире. При этом надо обязательно добавить шкварки.

На 2 кг зелени —300 г лука, 2 яйца, 300 г жира, 100 г шкварок. Соль и черный перец — по вкусу.

КАДИ БИЙРОН (ТЫКВА ТУШЕНАЯ)

Очищенную от кожуры и семечек тыкву нарезать большими кубиками, посолить. Из топленого масла сделать фритюр, обжарить в нем тыкву до образования корочки.

В кастрюлю налить немного кипятку, опустить поджаренную тыкву, залить сметаной, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 10—12 минут.

Такую тыкву можно использовать в качестве гарнира.

На 1 кг тыквы — 1,5 кг жира (для фритюра), 200 г сметаны. Соль — по вкусу.

САБЗИ-ПИЕЗ (ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С ЛУКОМ)

Обжарить лук в раскаленном масле, положить в кастрюлю помидоры или томат, хорошо перемешать, добавить морковь, нарезанную соломкой, помешать несколько раз, посыпать солью, красным перцем, залить водой так, чтобы она покрыла морковь, накрыть кастрюлю крышкой, тушить на слабом огне 10—15 минут. Можно добавить еще мясной фарш.

Это блюдо, хотя и считается зирваком для плова и шавли, иногда употребляется в качестве горячего блюда отдельно, а также гарнира.

При подаче тушеную морковь посыпать зеленым луком, кинзой. Кроме того, можно подать с нарезанной редиской и огурцами.

На 1 кг моркови —500 г лука, 300 г жира, 2—3 помидора или 2 ст. ложки томата, $1/2$ пучка зеленого лука или кинзы, по 3—4 редиски или $1/2$ огурца на порцию. Соль и красный перец — по вкусу.

ПИЕЗДОГ (ЛУК ВО ФРИТЮРЕ)

Лук нарезать кольцами и жарить во фритюре до тех пор, пока не приобретет золотисто-коричневый оттенок. Приготовленный таким образом лук подают на гарнир к некоторым блюдам, добавляют к мясному фаршу.

На 1 кг лука —1 кг масла (для фритюра).

ГОЛУБЦЫ И ДРУГИЕ БЛЮДА

ЧАРВИ ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ В ПЛЕНКАХ НУТРЯНОГО САЛА)

Нутряное баранье сало нарезать квадратиками 10×10 см. На каждый квадратик положить по одной столовой ложке фарша, сделать голубцы. На дно кастрюли поместить тарелку, в нее уложить приготовленные голубцы, накрыть сверху другой тарелкой, поверх ее положить груз. Налить в кастрюлю воды так, чтобы она полностью покрыла содержимое, поставить на слабый огонь и варить в течение 1 часа.

Готовые голубцы уложить в тарелки (по 2 штуки), гарнировать овощами.

Фарш приготовить следующим образом: пропустить через мясорубку нежирную мякоть баранины или говядины, заправить мелко нарезанным луком, черным перцем, полить соленой водой, тщательно перемешать.

На пленку нутряного сала размером 10 дм^2 — 400 г мяса, 400 г лука, черный перец — по вкусу и 1 чайная ложка соли (для соленой воды).

КАРАМ ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ ИЗ КАПУСТЫ)

Мясо отделить от костей, мякоть порубить или пропустить через мясорубку, добавить рис (вареный или сырой), мелко нашинкованный лук, соль, черный перец и сок двух-трех помидоров. Все это тщательно перемешать. Можно положить в фарш одно сырое яйцо.

Кочан капусты опустить на 10—15 минут в кипяток. Когда листья станут мягкими, эластичными, отделить их от кочана, положить на них фарш, сделать голубцы.

Положить в кастрюлю кости, сверху разложить голубцы. Чтобы придать аромат соусу, добавить лавровый лист, стручок красного перца и посолить.

Затем налить воды так, чтобы она покрыла голубцы, накрыть тарелкой, на тарелку положить груз. Кастрюлю поставить сначала на средний огонь, дать закипеть, потом варить на слабом огне 25—30 минут. Готовые голубцы разложить на тарелки по 2—4 штуки, залить соусом и подать к столу.

Отдельно к голубцам подать сметану или кислое молоко.

На голубцы: 1 кочан капусты (примерно 2—2,5 кг).

На фарш: 500 г жирного мяса, 100 г риса, 1 яйцо, 3—4 головки лука, 2—3 помидора, черный перец и соль — по вкусу. На соус: 2 лавровых листа, 1 стручок красного перца, 1 чайная ложка соли, 1 стакан кислого молока или сметаны.

БОЛГАРИ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННЫЙ БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ)

У болгарского перца срезать розетки, вынуть семена. Приготовить фарш, как для голубцов, добавить семена перца, перемешать. После этого наполнить перец подготовленным фаршем. В кастрюлю положить кости, а поверх них разложить нафаршированный перец и варить на слабом огне 40—50 минут.

Готовый перец переложить в тарелки по 4—6 штук, полить соусом, в котором варился перец, и подать к столу.

1—1,5 кг болгарского перца. На фарш: 500 г мяса, 100 г риса, 1 яйцо, 3—4 головки лука, 2—3 помидора, черный перец и соль — по вкусу. На соус: 2 лавровых листа, 1 стручок красного перца, 1 чайная ложка соли. На приправу: 1 стакан кислого молока или сметаны.

КАВАТОК ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)

Из жирной мякоти баранины или говядины приготовить фарш, заправить его луком, мелкой солью и красным или черным перцем, тщательно перемешать. Выбрать молодые листочки винограда, вымыть в холодной воде. Положить фарш на каждый ли-

сточек и завернуть его. Голубцы уложить в кастрюлю плотными рядами. Причем каждая пара должна быть обращена швом друг к другу. Затем накрыть их тарелкой, залить водой. Добавить топленое масло, соль, а также специи, поставить на очень слабый огонь на 20—25 минут.

При подаче на стол долму переложить в тарелки по 8—10 штук, полить соусом.

На долму: 100—120 штук виноградных листьев. На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, соль и черный перец — по вкусу. На соус: 150 г костей, 50 г топленого масла. Соль и специи — по вкусу.

ИСМАЛОК ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ЛИСТЬЯМИ ШПИНАТА)

Собрать крупные листья огородного шпината, вымыть в холодной воде, обдать кипятком, чтобы стали эластичными, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Приготовить фарш из жирной баранины, пропустив через мясорубку в два приема. В фарш добавить мелко нашинкованный лук, отварной рис (его можно заменить сырым яйцом), соль, черный молотый перец и все хорошо перемешать. Затем фарш завернуть в листья шпината и оформить голубцы. На дно кастрюли положить тарелку, на нее сложить голубцы, сначала более крупные, а затем мелкие, добавить сливочное масло, залить водой так, чтобы покрыть содержимое кастрюли, сверху накрыть другой тарелкой, на нее поставить груз и варить в течение 30—35 минут на очень слабом огне. Подать на стол в тарелках по 3—4 штуки на порцию.

500 г мяса, 300 г лука, 1/2 стакана отварного риса или 1 яйцо, соль и перец — по вкусу, 200 г крупных листьев огородного шпината.

ПИЕЗ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК)

Подобрать несколько головок репчатого лука одинаковой величины. Срезав донце, очистить от кожуры, опустить в кипящую воду, затем осторожно разобрать на отдельные чешуи. В каждую луковичную чешую положить фарш и оформить как голубцы.

Голубцы уложить в котел или кастрюлю (сначала крупные, затем мелкие), полить их соусом, состоящим из огуречного рассола, томатной пасты и топленого масла. После этого посуду плотно закрыть крышкой, поставить тушить на очень слабый огонь на 40—45 минут.

Для фарша порубить жирную мякоть мяса, мелко нарезать печенку, положить пассированный лук, посолить, заправить черным перцем, вбить одно яйцо, тщательно перемешать всю эту массу.

Готовые голубцы уложить в тарелки по 4—6 штук, полить соусом (по 1—2 ложке) и подать на стол.

На голубцы: 10—12 головок репчатого лука средней величины.

На фарш: 500 г мяса, 500 г печенки, 30 г лука, 1 яйцо, соль и специи — по вкусу. На соус: 200 г топленого масла, 2 стакана огуречного рассола, 1 ст. ложка томатной пасты.

Огуречный рассол перед употреблением необходимо процедить через марлю или цедилку.

ШАЛГАМ ДОЛМА (ФАРШИРОВАННАЯ РЕПА)

Очистить от кожуры репу сорта «маргиланская». Желобковым ножом выскоблить серединки и сделать «чашечки». Наполнить их мясным фаршем и варить на ярусах паровой кастрюли 35—40 минут, до смягчения репы.

Приготовление фарша: жирную баранину или говядину пропустить через мясорубку с мелкими отверстиями, добавить рубленый лук, отварной рис или сырое яйцо, соль, перец и хорошо перемешать. Готовое блюдо подать в тарелках, смазав сметаной или сливочным маслом.

10—12 реп одинаковой величины, 500 г мяса, 1 стакан отварного риса или 1 яйцо, 2 головки лука, соль и специи — по вкусу, 1 стакан сметаны или 100 г сливочного масла для смазки.

ТУХУМ ДОЛМА

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Мясо мелко порубить. В полученный фарш добавить лук и толченые сухари. Яйца завернуть в фарш, сделать в виде котлет, смочить во взбитых яйцах и обжарить во фритюре до образования румяной корочки.

Готовую долму уложить по две — четыре штуки в тарелки и подать на стол с салатом или овощами.

10—12 яиц, 800 г мяса, 2—3 головки лука, 50 г толченых сухарей, 1 кг хлопкового масла для фритюра. Соль и специи — по вкусу.

КИЙМА ДОЛМА

Приготовить фарш, как для тухум долма. В приготовленный фарш положить несколько вишен или сваренные картофелины величиной с грецкий орех. Затем обжарить их во фритюре.

На 500 г картофеля одинаковой величины или 500 г вишни — 500 г мяса, 2—3 головки лука, 50 г толченых сухарей, соли и специи — по вкусу, 2 яйца. Для фритюра: 1 кг хлопкового масла.

ОЛХОРИ ДОЛМА (СЛИВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Отобрать спелые и крупные плоды сливы, обмыть их в холодной воде, сделать надрез вдоль бороздки и вынуть косточки. Приготовленные таким образом сливы начинить мясным фаршем, уложить в кастрюлю, залить водой и варить на очень слабом огне 25—30 минут.

Сливы положить в тарелки по 8—10 штук, полить соусом и подать на стол.

На 2 кг слив —500 г жирной баранины (для фарша), $^1/_2$ чайной ложки соли.

БЕХИ ДОЛМА (АЙВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Выбрать спелые, твердые и неповрежденные плоды айвы, очистить их от пушка и плодоножки, при помощи желобкового ножа соскоблить мякоть, удалить семена, сделать «чашечки» и положить в кипяченую воду, иначе они почернеют.

Приготовить фарш из жирного мяса с добавлением рубленого лука, сырого яйца или отварного риса, соли и перца. Перемешать и зафаршировать айву.

I способ варки: на пару, в ярусах каскана (паровой кастрюли), время готовности —45—50 минут.

II способ варки: уложить в кастрюлю, залить водой, варить при слабом кипении. Время готовности — 40—45 минут. Подается в тарелках по 2 штуки на порцию. При втором способе бульон подается отдельно в пиалах.

На 10—12 штук айвы —700 г фарша, $^1/_2$ стакана отварного риса или 1 сырое яйцо, 1 головка лука. Соль и специи — по вкусу.

БЕДАНА ДОЛМА (ПЕРЕПЕЛКА ФАРШИРОВАННАЯ)

Ощипать перепелку, опалить и осторожно выпотрошить. Затем тщательно промыть в холодной воде, обрубить лапки и положить на 1 час в раствор, приготовленный из соли и красного перца. Жирную баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, сырые яйца, посыпать зирой, черным перцем и нашинкованной зеленью кинзы. Все это хорошо перемешать. Полученной массой зафаршировать перепелок, уложить их в манты-каскан и варить на пару 35—40 минут.

При подаче на стол в тарелки положить по 2 перепелки, гарнир — салат из помидоров.

На 12 перепелок —400 г мяса, 3—4 головки лука, 1 сырое яйцо, 1 пучок кинзы. Соль и специи — по вкусу.

ЖИГАР ДОЛМА (СЕЛЕЗЕНКА ФАРШИРОВАННАЯ)

С широкой стороны бараньей селезенки сделать прокол ножом и указательным пальцем выдавить внутреннюю ее часть, придав вид мешочка. Затем селезенку наполнить курдючным салом, нарезанным кубиками и заправленным солью. Отверстие крепко завязать ниткой. Приготовленную таким способом селезенку опустить в кастрюлю с горячей водой и варить при слабом кипении 10—15 минут. Чтобы селезенка не лопнула во время варки, необходимо в нескольких местах проколоть ее иглой. Готовую селезенку вынуть из кастрюли, обсушить и обжарить во фритюре. Перед подачей на стол нарезать кусками, уложить в тарелки и гарнировать салатами.

На 6 селезенок —500 г курдючного сала, соль — по вкусу. Для фритюра: 1 кг масла.

КАВАТОК БУГЛАМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ПАРОВЫЕ)

Из виноградных листьев приготовить голубцы по рецепту «каваток долма» и варить их, как буглама кебаб.

На голубцы: 100—150 штук виноградных листьев.

На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, соль и черный перец — по вкусу, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания.

КАВАТОК МАНТЫ (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ПАРОВЫЕ)

Сделать голубцы, как указано в рецепте «каваток долма». Варить их в манты-каскане, как манты. Время варки — 20—25 минут.

При подаче их на стол долму переложить в тарелки по 8—10 штук, смазать топленым маслом.

На каваток манты: 100—150 шт. виноградных листьев.

На фарш: 500 г мяса, 500 г лука, черный перец и соль — по вкусу, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания.

ПОМИДОР МАНТЫ (ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ, ПАРОВЫЕ)

Для фарширования выбрать зрелые, не очень крупные помидоры. Срезать верхушки и осторожно, при помощи ножа, удалить сердцевину. В образовавшиеся помидорные «чашечки» положить по щепотке соли и кусочку курдючного сала величиной с миндалину, наполнить фаршем. Для приготовления фарша мел-

ко порубить мясо, разбить яйцо, добавить лук, рис, соль и специи, хорошо перемешать. Ярусы манты-каскана смазать маслом и на них уложить наполненные фаршем помидоры открытой сторороной вниз. В нижней кастрюле манты-каскана разогреть масло, обжарить лук. Положить кости, сердцевину и сок помидоров, мелко нарезанный картофель, болгарский перец, морковь. Приготовить суп. Подготовленные помидоры варить на пару, который образуется от варки супа. Время варки —20—25 минут.

Готовые помидоры при подаче на стол переложить в тарелки по 2—4 штуки, посыпать черным перцем. Суп разлить в касы и подать отдельно.

На манты: 20—25 штук помидоров.

На фарш: 500 г мяса, 500 г курдючного сала, одно яйцо, $^1/_2$ стакана вареного риса, 2—3 головки лука, соль и специи — по вкусу. На суп: 100 г жира, 2 головки лука, 2—3 картофеля, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, соль и специи — по вкусу.

ПОМИДОР КУЙМОК (ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ)

Подготовить помидоры, как для помидор манты. В каждую помидорную чашечку положить по пол чайной ложке топленого масла, насыпать по щепотке мелкой соли и черного перца. Затем в каждую чашечку отбить по одному сырому яйцу и уложить помидоры на сковородку, смазанную маслом. Сковородку поставить в духовку или тандыр на 20—25 минут для выпечки. Помидор куймок можно приготовить и с пловом. Для этого перед тем, как закрыть плов для упарки, сделать на поверхности риса лунки и положить в них подготовленные помидоры и, плотно закрыв крышку, довести до готовности.

Готовые помидоры подать на стол в тарелках по 2—4 штуки.

На 20—25 помидоров —20—25 яиц, 50 г топленого масла. Соль и черный перец — по вкусу.

ДИМЛАМА БЕХИ (ПЕЧЕНАЯ АЙВА)

Выбрать айву одинаковой величины, удалить ножом сердцевину. В образовавшиеся углубления влить топленое масло. Уложить айву на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке или в тандыре. Вместо топленого масла можно положить мед.

Айву подать на стол в тарелочках по 1 штуке каждому.

На 6 штук айвы —10 чайных ложек топленого масла или меда.

ДИМЛАМА ОШКОБОК (ТЫКВА ФАРШИРОВАННАЯ)

Взять спелую тыкву, срезать «крышку» в 2—3 см ниже плодоножки, вынуть семена вместе с семенными волокнами.

Из жирной баранины приготовить фарш и наполнить им тыкву, накрыть срезанной «крышкой». Поставить на подносе в духовку или в тандыр на 2—3 часа.

Фарш приготовить так: мелко порубить баранину, заправить луком, солью и черным перцем, все перемешать.

Тыкву можно приготовить со сметаной или с топленым маслом. При подаче на стол у готовой тыквы отделить корку, а мякоть с фаршем положить на блюдо.

На тыкву средней величины —500 г мяса, 2 головки лука. Соль и черный перец — по вкусу.

Если тыква приготовляется со сметаной или с топленым маслом, берут их по 2 стакана, в зависимости от объема тыквы.

ДИМЛАМА БАЛИК (РЫБА ПАРОВАЯ)

Сом, сазан, карп или любую другую рыбу (кроме сельди, кильки и камбалы) очистить, нарезать на куски по 100—150 г, положить на 1 час в соленую воду. В котле разогреть немного жира, убавить огонь, положить лук, сверху рыбу, затем еще слой лука и рыбы и т. д. На каждый слой положить по 1 лавровому листу, по несколько горошинок черного перца, по горсточке рубленого укропа. После этого котел плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар. Тушить рыбу на слабом огне в течение 2 часов.

Гарнировать паровую рыбу салатами из овощей.

На 2 кг рыбы —100 г масла, 50—60 горошинок черного перца, 5—6 лавровых листов, 2 пучка укропа. Соль — по вкусу.

ПОМИДОР ДИМЛАМА

В раскаленном жире тушить лук с мясом, посолить, положить лавровый лист и стручок красного перца, убавить огонь. Выбрать спелые, одинаковой величины помидоры, обмыть, срезать верхушки. Затем уложить их на мясо, накрыть плотно крышкой и тушить 1,5 часа на слабом огне.

При подаче на стол помидоры вместе с соусом положить в тарелки или касы, посыпать райханом или кинзой.

400 г мяса, 500 г мяса, 500 г лука, 2 кг помидоров. Соль и специи — по вкусу, 1 веточка райхана и $^1/_2$ пучка кинзы.

ДИМЛАМА С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

В котле на раскаленном жире спассировать кольца лука, убавить огонь и поверх лука положить морковь, нашинкованную соломкой, затем слоем уложить помидоры, нарезанные кружочками, затем слоем — кружочки картофеля. Посыпать солью, нашинкованной зеленью кинзы, укропа и жамбила вместе с болгарским перцем. Следующий слой — дольки айвы и кислых яблок. Залить содержимое котла наполовину водой, плотно закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5—2 часов, не открывая крышки. Готовое блюдо подается на стол в тарелках вместе с соусом.

300 г масла, 1 кг лука, 1 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг картофеля, по 2 пучка кинзы, укропа и веточки жамбила, 3—4 шт. болгарского перца, 0,5 кг яблок, 0,5 кг айвы. Соль и специи — по вкусу.

АЖАБСАНДА

Ажабсанда готовится на пару. Для этого необходимо иметь две кастрюли — одну большую, другую — поменьше. На дно маленькой кастрюли положить картофель, нарезанный кубиками, затем мелко нарезанную соломкой морковь, сверху уложить слоями дольки помидоров, кружочки лука, дольки чеснока. Сверху положить ломтики курдючного сала и мяса. Продукты не следует закладывать до верха кастрюли, а на 3—4 см ниже края, иначе при варке образовавшийся соус может вытечь. При закладке между слоями продуктов необходимо добавлять понемногу соли, черного молотого перца и зиры. Можно также положить нарезанную кинзу и болгарский перец. После этого маленькую кастрюлю с продуктами поставить в большую, в большую налить воды и поставить на огонь. Большую посуду плотно закрыть крышкой, чтобы не выходил пар. По мере выкипания нужно подливать воду. Блюдо может испортиться, если в большой посуде кончится вода или если кастрюля не плотно закрыта крышкой и из нее выйдет весь пар. Для варки ажабсанды требуется примерно 1,5—2 часа. Чем больше она варится (например, 5—6 часов), тем делается вкуснее. Это блюдо очень ароматное и полезное, хорошо усваивается организмом.

Готовое блюдо подают в тарелках или в пиалах.

Для ажабсанды: 500 г мяса, 150 г курдючного сала, по 500 г картофеля, помидоров, моркови, лука, 2 болгарских перца, 100 г чеснока, 1 пучок кинзы. Соль и специи — по вкусу.

БЕДАНА ДИМ-ДИМ (ПЕРЕПЕЛКИ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ)

Старый способ приготовления: ощипанные и выпотрошенные тушки перепелок моют в холодной воде, посыпают солью, перцем, зирой и заворачивают в двойной слой тыквенного листа, выпекакают в горячей золе.

Современный вариант приготовления: обработанные тушки дичи положить в теплую соленую воду на 1 час, осушить салфеткой и отставить. Соль, черный перец, зиру, кориандр смешать, истолочь и просеять через сито. Этой смесью потереть тушки перепелок, завернуть в пергаментную бумагу, уложить на противни газовой духовки, полить водой, чтобы не сгорела бумага, и печь в течение 35—40 минут. Время от времени следить за тем, чтобы вода не испарилась, и ложечкой поливать поверх обертки.

На 10—12 перепелок — 1 чайная ложка соли, 2 чайных ложки черного перца, зиры и кориандра.

ТОВУК ДИМ-ДИМ (КУРЯТИНА ПО-КРЕСТЬЯНСКИ)

Обработанную тушку курицы положить в теплую соленую воду на 1,5—2 часа, осушить, фаршировать дольками айвы или кислых яблок, потереть молотыми специями (зира, перец, кориандр). Затем завернуть в чистую мокрую салфетку, поставить на противень духовки, полить водой и печь в течение 50—60 минут. Время от времени поливать водой, чтобы не сгорела.

Готовое блюдо подать на праздничный стол целиком, украсив овощами, зеленью, кружочками и дольками вкрутую сваренного яйца.

1 курица, 0,5 кг айвы или яблок. Соль и другие специи — по вкусу.

НАРХАНГИ

Вытопить в котле курдючное сало и обжарить в нем до полуготовности мелко нарезанное, предварительно посоленное мясо. Потом убавить огонь. Разровнять мясо, уложить слоями лук, морковь, нарезанную соломкой, помидоры, укроп и кинзу, чеснок и болгарский перец, затем картошку. Налить немного воды, плотно закрыть крышкой и тушить в течение 2 часов на слабом огне.

До готовности не следует открывать крышку. Подать нарханги в касах или на большом блюде.

500 г мяса, 150 г курдючного сала, 500 г лука, 500 г моркови, 500 г помидоров, 2 пучка кинзы и укропа, 3 головки чеснока и 1 болгарский перец, 500 г картофеля. Соль и черный перец — по вкусу.

ОЧИК ХАСИП (МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА)

Жирную баранину или говядину мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, промытый рис, положить соль и различные специи, тщательно размешать. Чтобы фарш был сочным, налить немного воды. Выпекать в кастрюле «чудо» или в духовке, уложив на противень. Вынуть через 40—50 минут. Запеканку уложить в тарелки и подать на стол вместе с овощами.

На 1 кг мяса —500 г лука, 1 стакан риса, 1 стакан воды. Соль, черный перец, зира и красный перец — по вкусу.

◆ **После рыбных, мясных и жирных блюд, в частности после плова, не рекомендуется пить холодную воду. Хорошо утоляет жажду горячий чай, особенно зеленый.**

◆ **Яйцо с надтреснутой скорлупой не вытечет, если его сварить в соленой воде.**

◆ **Мясо, рыбу и другие продукты животного происхождения рекомендуется жарить на растительном масле, а картошку, овощи, мучные изделия — на животном жире.**

◆ **При мытье риса в воду рекомендуется добавить 1—2 столовые ложки соли, так как при этом лучше смоется мука и рис не будет крошиться.**

◆ **Подогревая оставшийся плов, шавлю, жаркое и другие подобные им блюда, следует добавить головку мелко нашинкованного лука. Это придаст кушанью первоначальный вкус.**

◆ **Чтобы плов не получился очень жирным, перед закладкой риса надо положить в котел несколько очищенных от кожуры картофелин.**

◆ **Чтобы освежить при подогревании оставшийся плов, нужно в него налить немного черного чая.**

МУЧНЫЕ БЛЮДА

МАНТЫ

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, дать отстояться 10 минут. Затем тонко раскатать скалкой сочень (толщиной 1—2 мм), нарезать на квадратики по 10×10 см, положить на каждый квадрат теста по столовой ложке фарша, кусочку курдючного сала, сделать манты. Чтобы тесто не подсохло и не стало хрупким, сырые манты надо покрыть салфеткой.

Ярусы паровой кастрюли смазать маслом, уложить на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызнуть холодной водой, закрыть крышкой и варить на пару 45 минут.

Готовые манты подать в касах, положив на порцию по 4 штуки, или в большом блюде, залить бульоном, заправить кислым молоком или сметаной, посыпать черным перцем. Отдельно подать виноградный уксус.

Фарш для манты приготовить следующим образом: мякоть баранины или говядины пропустить через мясорубку с крупной решеткой или нарезать мелкими кусочками. В фарш добавить мелко нашинкованный лук, черный молотый перец, тмин, немного соленой воды, хорошо перемешать. Для начинки курдючное или нутряное сало нарезать кусочками величиной с миндаль.

На тесто: 500 г муки, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса, 500 г лука, 1/2 стакана соленой воды, 1 чайная ложка черного перца, 100 г курдючного или нутряного сала.

На каждую порцию (для приправы): 1 ст. ложка сметаны или кислого молока, щепотка черного перца, по желанию — щепотка мелко нарезанной кинзы.

ОШКОВОК МАНТЫ (МАНТЫ С ТЫКВОЙ)

Приготовить тесто, как указано выше.

Фарш сделать из тыквы. Для этого тыкву нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук, растертые шкварки или рубленое курдючное сало, красный молотый перец, посыпать солью. Все хорошо перемешать.

В дальнейшем готовится так же, как и манты с мясом. Время варки —30—40 минут.

При подаче на стол манты полить топленым маслом или сметаной.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг очищенной тыквы, 4—5 головок лука, 1 чайная ложка соли и красного перца, 150 г шкварок или курдючного сала.

На порцию для смазывания: по 1 ст. ложке топленого масла или по 2 ст. ложки сметаны.

КОВУРМА МАНТЫ

Приготовить манты, как указано в рецепте «Манты». Обжарить во фритюре до образования румяной корочки. При этом тесто становится хрустящим, мясо же остается сырым. Чтобы мясо сварилось, а тесто стало мягким, манты надо варить в каскане на пару 35—40 минут. Если манты-каскана нет, то манты можно варить, как голубцы, в кастрюле. Для этого на дно кастрюли положить глубокую тарелку, в нее уложить слоями жареные манты, накрыть тарелкой, налить в кастрюлю немного воды, плотно за-

крыть крышкой и поставить на очень слабый огонь. После закипания варить в течение 20—25 минут. Манты подают в касах вместе с бульоном, посыпав зеленью.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса, 500 г лука, 500 г курдючного сала. Соль и специи — по вкусу.

СУВ МАНТЫ (МАНТЫ, СВАРЕННЫЕ В ВОДЕ)

Замесить крутое тесто на молоке с яйцом (соль развести в 1 ст. ложке воды). Приготовить манты обычным способом — опустить в кипящую воду, варить, как пельмени, но с той лишь разницей, что бульон варится на слабом огне 40—45 минут. При подаче на стол в каждую касу положить по 2—4 манты, залить бульоном, заправить одной столовой ложкой кислого молока, посыпать зеленью.

На тесто: 500 г муки, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 чайная ложка соли. На фарш: 1 кг мяса, 500 г лука, 1 ст. ложка черного перца и соли, 150 г курдючного сала. Для приправы: 1 ст. ложка кислого молока.

ПАЛОВ МАНТЫ (МАНТЫ, СВАРЕННЫЕ В ПЛОВЕ)

Приготовить манты по рецепту «Манты». Перед тем, как закрыть плов, положить манты в котел поверх риса. Закрыть плов на 25—30 минут. Манты делают небольших размеров (тесто нарезать на квадратики 6×6 см). Готовые манты подать в тарелках по 2 штуки до плова.

На тесто: 200 г муки, 1/2 чайной ложки соли. На фарш: 400 г мяса, 2—3 головки лука, 1/2 чайной ложки соли и черного перца.

КАРТОШКА МАНТЫ (МАНТЫ С КАРТОФЕЛЕМ)

Очищенный картофель нарезать соломкой, добавить лук, топленое масло или шкварки, посолить, посыпать черным или красным перцем, все перемешать.

Приготовить тесто, как для манты.

Варить манты с картошкой в каскане на пару 25—30 минут.

При подаче на стол манты смазать топленым или сливочным маслом.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 1 кг картофеля, 4—5 головок лука, 200 г топленого масла или шкварки, 1 ст. ложка соли и черного перца.

ЯХЛИТ МАНТЫ (МАНТЫ ИЗ НЕРУБЛЕННОГО МЯСА)

Баранину (мякоть и сало) нарезать на куски по 10—15 г, как на шашлык. Мариновать в эмалированной посуде с добавлением рубленого лука, кориандра, черного молотого перца, соли и виноградного уксуса и отставить в прохладное место на 2—3 часа.

Приготовить крутое тесто только на яйцах, скатать в шар, накрыть салфеткой и дать отстояться 10—15 минут. Затем раскатать тонким слоем (2 мм) и разрезать на квадратики размером 7×7 см. В каждый квадрат положить кусок маринованного мяса и кусок сала, сделать манты четырехугольной формы и варить на пару в течение 1 часа. Готовое блюдо подать к столу, смазав кислым молоком.

500 г мяса (мякоти), 500 г сала (курдючного), 2—3 головки лука, по 1 чайной ложке соли, перца, кориандра, 2 столовых ложки виноградного уксуса.

Для теста: 500 г муки, 3 яйца, 1 чайная ложка соли, 1 стакан кислого молока для смазки готового изделия.

МАШ МАНТЫ (МАНТЫ ИЗ МАША)

Приготовить тесто, как указано в рецепте «Манты», раскатать и разрезать на сочни. В каждый сочень положить по 1 чайной ложке фарша, приготовленного из маша, и оформить манты.

Предварительно приготовляется фарш. Для этого промыть маш, положить в плоскую посуду (лаган), замочить в холодной воде на 3—4 дня. Каждый день менять воду. Перебрать, удалив ненабухший маш. Затем растолочь в деревянной ступке или пропустить через мясорубку, добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками, нашинкованный тонкими кольцами лук, рубленое курдючное сало, черный или красный молотый перец, растворенную в теплой воде соль и хорошо размешать. Из этого фарша сделать манты и варить на пару в течение 30—35 минут.

Маш манты подается в лагане или в тарелках, смазанный сметаной.

Для теста: 500 г муки, $^3/_4$ стакана воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 3 стакана маша, 200 г курдючного сала, 2—3 головки лука, 2 моркови средней величины. Соль и специи — по вкусу, 1 стакан сметаны.

МАНТЫ ПО-АНДИЖАНСКИ

Приготовить фарш из баранины. Пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить нашинкованный лук, соль, зиру, молотый перец и сырые яйца, все перемешать.

Приготовить тесто, как указано в рецепте «Манты», и дать отстояться минут 10—15. Затем разделить тесто на 150-граммовые куски, скатать их в шар и раскатать каждый в отдельности на тонкие (2 мм) круглые лепешки — сочни. В каждый сочень положить по 200 г фарша и оформить большие манты круглой или овальной формы. Смазав ярусы паровой кастрюли жиром, уложить манты так, чтобы они не прикасались друг к другу, и варить на пару в течение 1 часа. Готовые манты положить в касы по 1 штуке на порцию, полить бульоном и смазать кислым молоком.

Для теста: 500 г муки, 1 чайная ложка соли, 1 стакан воды.
На фарш: 1 кг мяса, 500 г муки, 1 яйцо. Соль и специи — по вкусу, стакан кислого молока.

КАРТДУМБА МАНТЫ (МАНТЫ С САЛОМ И САХАРОМ)

Нарезать баранье курдючное сало кубиками, посыпать сахарным песком или толченым наватом (кристаллический сахар), перемешать, отставить.

Растворить дрожжи в теплой воде, замесить крутое тесто, хорошенько обмять его, скатать в шар, закрыть салфеткой и поставить в теплое место, чтобы поднялось. Из этого кислого теста отделить кусочки, примерно с грецкий орех, скрутить в шар и затем сделать лепешечки толщиной 3—4 мм. В каждую лепешечку положить сало с сахаром, оформить манты овальной или круглой формы и варить в течение 40—45 минут на пару. Подать на стол с кислым молоком.

На тесто: 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли.
Для фарша: 1 кг курдючного сала, 300 г сахарного песка и 1 стакан кислого молока.

ТУРПЛИ МАНТЫ (МАНТЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ РЕДЬКИ)

Замесить и раскатать тесто, как указано в рецепте «Манты». Приготовить фарш из говядины с бараниной и салом, нарезанными маленькими кусочками, добавить нашинкованный лук, перец и соль. Добавить редьку. Для этого очистить редьку, нарезать на кружочки толщиной в 0,5 см, отварить в соленой воде, охладить и нарезать кубиками. Положить в фарш, хорошенько перемешать.

Из раскатанного теста нарезать квадратные сочни размером 10×10 см. В каждый сочень положить по 1 ст. ложке фарша и оформить манты желаемой формы. Варить на пару в течение

35—40 минут. Подать на стол со сметаной, сливочным или топленым маслом.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана воды.

На фарш: 300 г говядины, 300 г баранины, 100 г курдючного сала, 600 г лука, 2 репы (400 г), 2 чайные ложки соли, растворенной в $^1/_2$ стакане теплой воды, 1 чайная ложка черного или красного молотого перца.

ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ)

Приготовить тесто, как для манты, раскатать тонким слоем сочень, нарезать квадратиками размером 5×5 или 6×6 см. Положить на середину каждого квадратика по чайной ложке фарша, сделать пельмени.

В кипящую воду бросить немного соли, опустить пельмени и сварить. Пельмени будут готовы, когда они всплывут на поверхность бульона. При подаче на стол пельмени вынуть шумовкой, положить на блюдо, полить кислым молоком или же заправить пережаренным до золотистого цвета на топленом масле луком. Пельмени можно подать с виноградным уксусом и черным перцем.

Фарш для пельменей сделать следующим образом: жирную мякоть баранины или говядины (телятины) мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, заправить черным или красным перцем, полить подсоленной водой, хорошо размешать.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 500 г муки, 400 г лука, 1 чайная ложка соли и черного перца.

Для приправы: 1 стакан кислого молока или пережаренный в масле лук (на пиездог — 50 г масла, 2—3 головки лука), или 1 ст. ложка виноградного уксуса, или 1 чайная ложка черного перца.

ПОМИДОР ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ ИЗ СУШЕНЫХ ПОМИДОРОВ)

Приготовить тесто и сделать пельмени по рецепту «Чучвара», фарш подготовить из сушеных помидоров. Для этого сушеные помидоры промыть в горячей воде и замочить на 10 минут. Затем их мелко порубить. Положить лук и курдючное сало, топленое или сливочное масло, посыпать черным перцем, все перемешать. Этим фаршем начинить пельмени, сварить и подать с пережаренным на масле луком.

На тесто: 500 г муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 400 г сушеных помидоров, 400 г лука, 150 г сала, 1 чайная ложка мелкой соли и 1 ст. ложка черного перца. На пиездог: 50 г масла, 2—3 головки лука.

КУК ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ)

Приготовить фарш из зелени. Для этого мелко порубить зелень: щавель, пастушью сумку, первые побеги люцерны, мяту, шпинат, кинзу, а также зеленый или репчатый лук, шкварки или курдючное сало. Заправить солью и красным молотым перцем, тщательно перемешать все, тушить, добавив яйца. Тесто нарезать на квадратики, как по рецепту «Чучвара», положить на каждый квадратик зеленый фарш, края квадратиков защипить, опустить их в кипящий бульон.

Готовые пельмени переложить на блюдо, полить топленым маслом и подать к столу.

На тесто: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли.

На фарш: 1 кг зелени, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, 150 г курдючного сала или шкварок, 1 ст. ложка соли и 1 ст. ложка красного перца, 2 ст. ложки топленого масла для смазывания пельменей.

ЕЗГИ КУК ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ, ЛЕТНИЕ)

Приготовить тесто, как на пельмени. Фарш приготовить из душистой зелени, райхана, жамбила, кинзы, укропа, зеленого лука, зеленого чеснока, петрушки. Для этого зелень тщательно промыть и мелко порубить, добавить шкварки или мелко нарезанное курдючное сало, соль, перец, сырые яйца. Остальное выполняется, как написано в предыдущем рецепте.

Для фарша: листья райхана и жамбила, 2 пучка укропа, 1 пучок зеленого чеснока, 2 пучка зеленого лука, 2 пучка кинзы, 1 пучок петрушки, 1 стакан шкварок или 150 г курдючного сала, 1 яйцо. Соль и перец — по вкусу.

КАРТОШКА ЧУЧВАРА (ПЕЛЬМЕНИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ)

Вымыть картофель и отварить целиком на пару, очистить от кожуры и сделать пюре с добавлением соли, перца и пассированного на топленом масле лука. Тесто приготовить, как указано в других рецептах, и сделать пельмени с картофельным пюре, отварить в кипящей подсоленной воде. Готовые пельмени положить на тарелки и подать без бульона, полив сметаной или сливочным маслом.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли. Для начинки: 1 кг картофеля, 500 г лука, 150 г топленого масла, соль и перец — по вкусу. Для смазки: $^1/_2$ стакана сметаны или 2 ст. ложки сливочного масла.

ТУХУМ БАРАК (ПЕЛЬМЕНИ С ЯЙЦАМИ)

Замесить тесто, как на чучвару, раскатать сочень и нарезать квадратиками.

Для фарша отварить яйца вкрутую, очистить от скорлупы, мелко нарезать, положить лук, пережаренный в масле, заправить солью и черным перцем, хорошо перемешать.

Приготовить пельмени обычным способом.

Подать пельмени на блюде или в тарелках со сметаной.

На тесто: 500 г муки, 1 стакан молока, 1/2 чайной ложки соли.

На фарш: 15 яиц, 4—5 головок лука и 50 г топленого масла (на пиездог), 1 ст. ложка мелкой соли и черного перца.

ТУХУМ БАРАК (КОНВЕРТИКИ С ЯЙЦАМИ)

Приготовить тесто, как на чучвару, раскатать тонким слоем, вырезать из него стаканом кружочки, сложить каждый кружочек вдвое и защипить, чтобы образовался конвертик в виде полумесяца. В каждый такой конвертик влить по 1 столовой ложке сырого яйца, опустить в соленую воду и отварить. После того как конвертики всплывут, варить их еще 2—3 минуты, затем уложить на блюдо и подать к столу.

Для начинки необходимо разбить яйца, посолить, положить мелко нарезанное курдючное сало или разогретое топленое масло, перемешать.

На тесто: 500 г муки, 1 стакан молока, 1/2 чайной ложки соли. Для начинки: 15 яиц, 1 чайная ложка соли, 100 г курдючного сала или топленого масла.

ЛАГМАН

Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать лапшу, отварить ее в соленой воде, вынуть, промыть два-три раза в холодной воде, переложить на дуршлаг, дать стечь воде.

В отдельной посуде приготовить подливу (важду). Для этого мясо, сало, картофель, редьку нарезать мелкими кубиками; морковь, свеклу и капусту — соломкой; лук и болгарский перец — кольцами; помидоры и чеснок нарезать очень мелко. Раскалить масло и обжарить мясо до образования румяной корочки, положить лук, помидоры, чеснок и продолжать жарить. Затем добавить остальные овощи, перемешать несколько раз, посолить, заправить черным или красным перцем, налить немного бульона, в котором была сварена лапша, и тушить на слабом огне 30—40 минут.

Когда будет готова подлива, лапшу окунуть в кипяток, переложить на блюдо, залить подливой, сверху еще положить слой лапши и подливы. Лагман можно подать в касах.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли. На подливу: 400 г мяса, 2—3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 100 г капусты, 1 красная свекла, 3—4 головки лука, 1 болгарский перец, 3—4 помидора, 6—7 долек чеснока. Соль и специи — по вкусу, 200 г масла для обжаривания.

ЧУЗМА ЛАГМАН (ДУНГАНСКАЯ ЛАПША)

Замесить тесто средней крутости, скатать в шар, накрыть салфеткой, дать постоять в течение 1 часа. После этого тесто обминать с водой, в которой растворены соль и сода. Готовое тесто разделить на небольшие кусочки, придать им форму шариков. Затем раскатать небольшие «колбаски» толщиной с карандаш. Чтобы колбаски не слипались, необходимо их смазать хлопковым маслом, сложить в посуду. Взять «колбаску» за оба конца и, ударив ее серединой об стол или доску для раскатывания теста, растянуть. Когда тесто вытянется до 1 метра, сложить его вдвое, проделать эту операцию вторично. Сложить еще раз вдвое и вытянуть.

Таким образом вытянуть все жгутики и отварить в соленой воде. После того как лапша всплывет на поверхность, варить еще 3—4 минуты. Готовую лапшу промыть два-три раза в холодной воде, откинуть на дуршлаг.

Подливу приготовить, как для лагмана, но более жидкую.

При подаче на стол лапшу окунуть в горячую воду, переложить в касы (по полкасы), добавить подливу, посыпать мелко нашинкованной кинзой и чесноком, полить уксусом.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли (на раствор 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки соды), 200 г хлопкового масла для смазывания.

На подливу: 400 г мяса, 2—3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 100 г капусты, 3—4 головки лука, 1 болгарский перец, 3—4 помидора, 6—7 долек чеснока, лавровый лист (1—2 шт.). Соль и специи — по вкусу.

Для поджарки: 200 г масла. Для приправы: 1 пучок кинзы, 1 головка чеснока, 1/2 чайной ложки виноградного уксуса.

ШИМА

Приготовить лапшу, как указано в рецепте «Чузма лагман», но сделать ее еще тоньше и отварить в соленой воде. Для подливы обжарить мелко нарезанное мясо, положить лук и нарезанный чеснок, продолжать жарить. Добавить томат или помидоры и немного уксуса, подлить воды, дать закипеть.

Перед подачей на стол лапшу опустить ненадолго в горячую воду, положить в касы, добавить подливы, в каждую касу положить по 1 жареному яйцу или оладье.

На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 1 чайная ложка соли. В воду, в которой варится лапша, положить по ½ чайной ложки соли и соды.

Для смазывания лапшы: 200 г хлопкового масла.

Для подливы: 300 г мяса, 150 г жира (для поджаривания), 4—5 головок лука, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томата или 2—3 помидора, 2 ст. ложки уксуса. Соль и специи — по вкусу.

Для приправы: 6 яиц, для поджаривания —50 г топленого масла.

ШИВИТ ОШИ (ЛАГМАН НА УКРОПНОМ НАСТОЕ)

В неглубокую кастрюлю положить мелко нарезанный укроп, залить водой, дать постоять 1—2 часа. После этого укроп хорошо отжать, и на полученном настое замесить тесто. Тесто тонко раскатать, нарезать лапшу, отварить ее в соленой воде.

В отдельной кастрюле подготовить подливу. Для этого мясо, лук, картошку и помидоры обжарить, посолить, заправить специями, налить воды и тушить примерно 10 минут.

Перед подачей на стол разложить в касы лапшу, полить ее сверху подливой, положить по 1 столовой ложке кислого молока. По желанию можно посыпать черным перцем, рубленым укропом или кинзой.

На тесто: 1 кг муки, 500 г укропа, 1 чайная ложка соли. На подливу: 500 г мяса, 3—4 головки лука, 2—3 помидора, 2 картофеля. Соль и специи — по вкусу, 150 г жира — на поджарку. Для приправы: 1 стакан кислого молока, черный перец — по вкусу, 1 пучок кинзы.

КОВУРМА, ИЛИ ДИМЛАМА ЛАГМАН (ЛАГМАН С ПОДЖАРКОЙ)

Из простого крутого теста нарезать крупную лапшу или использовать полуфабрикат готового лагмана. Приготовить поджарку. Для этого подготовить фарш из крупномолотого мяса говядины. Обжарить в раскаленном жире сначала рубленый чеснок и лук, затем фарш, положить морковь и редьку, нарезанные соломкой, нашинкованную капусту, томатную пасту и тушить до смягчения, заправить солью, перцем и положить картофель, нарезанный кубиками. Влить немного воды и варить до полной готовности. После этого положить сверху подготовленную лапшу, вбить сырые яйца и плотно закрыть крышкой. Убавить огонь и, перемешивая время от времени, довести варку до конца. По-

дать на стол в лаганах, посыпав рубленой зеленью. Отдельно подать виноградный уксус.

На лапшу: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли. На поджарку: 200 г масла, 500 г мясного фарша, 1 редька средней величины, 100 г капусты, 2 моркови, 2 картофеля, 2—3 головки лука, 1 головка чеснока. Соль и специи — по вкусу.

ЛАГМАН С МАКАРОНАМИ

Подливу (вашду) приготовить, как указано в рецепте «Лагман». Длинные неразломанные макароны высшего сорта отварить в соленой воде, после чего слить горячую воду и прополоскать макароны три раза в холодной воде.

Готовые макароны положить в касу и каждую порцию полить кипящей подливой.

На подливу: 400 г мяса, 200 г масла, 2—3 картофеля, 1 редька, 2 моркови, 150 г капусты, 2 болгарских перца, 3—4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 8—10 долек чеснока. Соль и специи — по вкусу, 500 г макарон.

ЛАГМАН С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Приготовляется также, как указано в предыдущем рецепте, только вместо макарон используется вермишель.

ЧУП ОШИ (ОТВАРНАЯ ЛАПША С КИСЛЫМ МОЛОКОМ И ПОДЖАРЕННЫМ ЛУКОМ)

Замесить довольно крутое тесто на яйцах, скатать в шар, дать полежать 15—20 минут. Затем тесто тонко раскатать, нарезать лапшу. Встряхнуть муку, дать лапше просохнуть 10—15 минут, после чего отварить ее в соленой воде. Когда лапша сварится, откинуть ее на дуршлаг, дать стечь воде, положить на блюдо, посыпать луком, пережаренным во фритюре, черным перцем, заправить кислым молоком.

500 г муки, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли; на пиездог: 2—3 головки лука, 500 г топленого масла, соль — по вкусу, черный перец и 1 стакан кислого молока.

КАЙИШ ОШИ (ТЕСТО ОТВАРНОЕ)

Приготовить тесто, как для «чуп оши», раскатать, нарезать квадратиками 7×7 см, отварить в соленой воде, уложить на блюдо, полить кислым молоком или смазать топленым маслом, по-

ложить слоями остальное тесто и тоже смазать; посыпать черным перцем, кинзой, подать на стол.

500 г муки, 2 яйца, $^1/_2$ чайной ложки соли, 2 стакана кислого молока или 1 стакан топленого масла, $^1/_2$ пучка кинзы, черный перец — по вкусу.

КУЛЧАТОЙ, ИЛИ ШИЛПИЛДАК

Конину или баранину и казы положить в воду и варить на слабом огне 1—1,5 часа. Сваренное мясо вынуть, нарезать ломтиками. Замесить тесто, тонко раскатать, нарезать квадратиками 5×5 см или 7×7 см. В мясном бульоне отварить тесто, уложить на блюдо, посыпать мелко нашинкованным луком, положить кусочки казы и мяса, подать на стол. Если мясо и казы сильно остыли, согреть их в бульоне.

В касах или пиалах отдельно подать бульон, заправленный кислым молоком.

500 г казы, 500 г мяса, 2—3 головки лука, 1 стакан кислого молока. На тесто: 1 кг муки, 2 яйца, 2 чайные ложки соли.

НАРЫН

Конину и казы или только казы отварить, охладить и нарезать соломкой. Приготовленное тесто, как на шилпилдак, нарезать полосками шириной 3 см и длиной 15—20 см. Отварить их в бульоне, в котором было сварено казы, вынуть для охлаждения тесто, уложить на скалку. Затем нарезать соломкой и смешать с мясом. К нарыну добавляют мелко нашинкованный лук, перемешанный с черным перцем.

Нарын (без бульона, так называемый «сухой нарын»). В этом случае его кладут в касы и заливают бульоном.

1 кг казы (или 500 г мяса, 500 г казы), 1 кг муки, 2 чайные ложки соли, 3—4 головки лука, черный перец — по вкусу.

ХУКИЗ ТИЛИ (ГАЛУШКИ ПО-ДЕХКАНСКИ)

Жирную баранину (грудинку, ребра, филейную часть) положить в кастрюлю, налить около трех литров воды, поставить варить. Когда на поверхности кастрюли появится пена, добавить мелко нашинкованный лук. В бульон положить целыми репу, морковь, картофель; продолжать варить на очень слабом огне. Затем добавить целые помидоры. Пока закипит бульон, замесить на яйцах или молоке крутое тесто, хорошо обмять, придав форму батона, и нарезать на кусочки шириной 1 см. Затем опу-

стить их один за другим в кипящий бульон. Когда кусочки теста начнут всплывать на поверхность, суп посолить, добавить зиру, лавровый лист и укроп. При подаче на стол бульон разлить в касы, а мясо, кусочки теста и овощи уложить на блюдо, посыпать черным перцем.

500 г мяса, по 200 г моркови, репы, картофеля, 4—5 головок лука, 3—4 помидора. Соль и специи — по вкусу. На тесто: 400 г муки, 5 яиц, 1 чайная ложка соли.

КУРДУК (ГАЛУШКИ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Поставить варить мясной бульон. Положить лук, морковь, картофель. Из кукурузной муки замесить тесто, разделить его на жгутики. Затем нарезать на кусочки величиной с миндалинку и опустить в кипящий бульон. Когда тесто всплывет на поверхность, закрыть котел крышкой, дать отстояться 10 минут.

При подаче на стол разлить в касы, посыпать укропом и черным перцем.

500 г мяса, 3—4 головки лука, 3—4 помидора, 2 картофеля, соль — по вкусу. На тесто: 300 г кукурузной муки, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли. Для приправы: 1 чайная ложка черного перца и 1/2 пучка укропа.

МАНПАР

Приготовить тесто, как на лагман, скатать в шар, завернуть в мокрую салфетку и оставить на 2—3 часа, чтобы настоялось. Из этого теста отделить куски, сделать жгутики величиной и длиной с карандаш. Затем сплюснуть жгутики, чтобы получилась «лента» толщиной 2—3 мм. Держа за оба конца, вытянуть короткие ленты из теста в длинные, ударяя серединой о доску. Из такой «ленты» толщиной 1 мм и длиной 40—50 см обрывать кусочки величиной с трехкопеечную монету и бросать в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Когда кусочки теста («мелкие галушки») всплывут наверх, снять дуршлагом, прополоснуть в холодной воде, положить в касы и сверху залить подливу.

Подливу (важду) готовить следующим образом: нарезать мясо мелкими кусочками, обжарить в раскаленном масле вместе с луком, чесноком, редькой, нарезанной соломкой или квадратиками 3×3 см. Добавить томатную пасту, соль, перец, лавровый лист и уксус, залить водой и тушить до полной готовности всех продуктов.

На сковороде, смазанной жиром, сделать тонкие оладьи из расчета 1 яйцо на порцию. Оладьи нарезать лапшой и перед подачей к столу положить в каждую порцию, посыпав рубленой зеленью.

Для теста: 500 г муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 чайная ложка соли. Для подливы: 100 г масла, 500 г мяса, 200 г лука, 200 г редьки, 2 болгарских перца, лавровый лист, 2 ст. ложки томатной пасты или 2—3 помидора, 3—4 дольки чеснока или пучок зеленого чеснока, соль и перец — по вкусу. Для оформления: 6 штук яиц и 1 пучок зелени.

ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ)

Замесить тесто, как для манты или чучвары, тонко раскатать и смазать кислой сметаной или дурдой[1], посыпать тонким слоем мелко нашинкованный лук. Затем свернуть рулетом, уложить в манты-каскан и варить на пару.

Вместо дурды (для смазывания теста) можно приготовить крем из сметаны, смешанной с томатной пастой, а вместо лука посыпать сахарным песком. На тесто можно наложить и слой мясного фарша.

При подаче на стол рулет нарезают на порции и укладывают на блюдо.

1 кг муки, 2 яйца, 2 чайные ложки соли, 200 г сметаны или столько же дурды.

КИЙМАЛИ ХУНОН (РУЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ)

Тесто приготовить, как указано в предыдущем рецепте. Раскатать сочень толщиной в 1 мм и смазать жиром. Мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить рубленый лук, соль и перец, все перемешать. Фарш разложить на сочень ровным слоем, скрутить в рулет, поместить на смазанные ярусы паровой кастрюли и варить на пару в течение 35—40 минут. Перед подачей на стол положить рулет на большую тарелку, разрезать, смазать сливочным маслом или сметаной.

Для теста: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли, 100 г масла для смазки. На фарш: 800 г мяса (мякоть с жиром), 2—3 головки лука. Соль и специи — по вкусу.

КАРТОШКА ХУНОН (ПАРОВОЙ РУЛЕТ С КАРТОФЕЛЬНОЙ НАЧИНКОЙ)

Тесто приготовляется так же, как в предыдущем рецепте, раскатывается на большой тонкий сочень.

---

[1] Дурда — шкварки топленого масла.

Начинку приготовить следующим образом: очистить картофель, вымыть и нашинковать соломкой. В сковороде перекалить масло, спассировать лук, положить картошку, посыпать солью, добавить томатную пасту и обжарить до смягчения картофеля, охладить. После этого положить картофельную начинку на сочень ровным слоем, скрутить в рулет и варить, уложив на смазанные ярусы паровой кастрюли, 15—20 минут.

Перед подачей нарезать на небольшие дольки и полить согретым топленым или сливочным маслом.

На тесто: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для начинки: 500 г картофеля, 2—3 головки лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 250 г жира. Соль и перец — по вкусу. Для подливы готового изделия: 100 г топленого или 150 г сливочного масла.

КОВАК ХУНОН (ПАРОВОЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТЫКВЫ)

Приготовляется так же, как и другие рулеты. Начинку готовят из тыквы. Для этого спелую, сладкую тыкву нарезать мелкими кубиками — «горошком», смешать его с рубленым луком, шкварками или мелко нарезанным салом и хорошенько перемешать. Добавить соль, перец, густую сметану и еще раз перемешать. Эту начинку положить ровным слоем на подготовленный сочень, скрутить рулетом и отварить на пару, как и другие варианты парового рулета, в течение 20—25 минут, до смягчения тыквы.

Для теста: 1 кг муки, 2 стакана воды, 2 чайные ложки соли. Для начинки: 500 г тыквы, 2 головки лука, 1 стакан шкварок или 100 г курдючного сала. 1 стакан густой сметаны. Соль и перец — по вкусу.

ЮТАНГЗА (ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ)

Приготовить дрожжевое тесто. Посыпав мукой, раскатать очень тонко, нарезать полосками шириной 4 см, длиной 40—50 см, смазать маслом и сложить друг на друга по 10—12 шт. Затем скатать в трубочку и уложить в манты-каскан на 15—20 минут.

1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 чайные ложки соли, 200 г топленого или сливочного масла, или маргарина.

ШИРИН ЮТАНГЗА (ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ СЛАДКИЕ)

Приготовить тесто так же, как указано в рецепте «Ютангза». Это кислое тесто обмять с добавлением сахарного песка (если

сжижается, добавить немного муки). Затем тесто разделить ровно на две части, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать отстояться 2—3 минуты. Затем обе половинки раскатать в сочни. Из одного сочня нарезать лапшу шириной в 1 см, а из другого квадратики размером 15×15 см. В лапшу ввести густую сметану и сахар, смешав так, чтобы лапша не помялась. Эту начинку положить на квадратики и сделать манты четырехугольной формы. Варить на пару, предварительно смазав ярусы паровой кастрюли, 20—25 минут.

Перед подачей на стол положить в каждую тарелку по 2 штуки и смазать топленым или сливочным маслом.

1 кг муки, 30 г дрожжей, 2 стакана теплой воды, 2 чайные ложки соли, 500 г сахарного песка или пудры, 200 г сметаны 50% жирности, 50 г сливочного или топленого масла.

ХАМИР ЧАЛОВ (ТЕСТО С МЯСОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ)

Баранину нарезать на большие (0,5 кг) куски, отварить, по готовности нарезать тонкими ломтиками. Приготовить тесто, как на пельмени, раскатать толщиной 2 мм, разрезать на квадратики размером 10×10 см и отварить в мясном бульоне, по готовности снять в дуршлаг, дать стечь воде и положить на лаган, сверху уложить куски мяса, полить соусом.

Приготовление соуса: на 1 стакан обезжиренного кислого молока — 50 г топленого масла, соль, черный перец, взбить.

Для бульона: 1 кг баранины, 2 головки лука, лавровый лист, соль — по вкусу. Для теста: 500 г муки, 1 стакан воды, 1 чайная ложка соли. На соус: 1 стакан кислого молока, 50 г топленого масла. Соль и перец — по вкусу.

ХАМИР ЧАЛОВ С КУРЯТИНОЙ

Хорошо обработанную тушку курицы положить на ярус паровой кастрюли, в нижнюю часть налить воды и варить на пару в течение 40—45 минут. Замесить тесто на яйцах, раскатать, нарезать квадратиками, как указано в предыдущем рецепте. Отварить тесто в бульоне, положить в лаган, а сверху куски курятины и полить соусом. Технология и рецепт те же, что и «Хамир чалов с мясом», только 1 кг мяса заменяется 1 курицей.

ОТВЕТЫ ЮРИСТА

ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ

Пенсионное обеспечение рабочих и служащих в СССР осуществляется органами социального обеспечения на основании Закона о государственных пенсиях, принятого Верховным Советом СССР 14 июля 1956 года и Положения о порядке назначения и выплаты государственных пенсий, утвержденного Советом Министров СССР 3 августа 1972 года.

ВИДЫ ПЕНСИЙ

Государственные пенсии назначаются по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца.

Отдельным категориям граждан, например, работникам просвещения и здравоохранения, согласно специальным постановлениям Правительства СССР назначаются пенсии за выслугу лет.

Работники науки по их выбору могут получить пенсию либо по Положению о пенсионном обеспечении работников науки, либо по Закону о государственных пенсиях.

Гражданам, имеющим особые заслуги перед государством, назначаются персональные пенсии.

Трудящимся, имеющим одновременно право на различные виды пенсии (например, по старости и по инвалидности) или на пенсии от различных органов (например, от органов социального обеспечения и от Министерства обороны), назначается по их выбору одна пенсия.

Пенсии по старости

Рабочим и служащим пенсии по старости назначаются на общих и на льготных условиях.

На общих условиях право на пенсию по старости имеют: мужчины — по достижении 60 лет и при стаже работы не менее 25 лет, женщины — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 20 лет.

На льготных условиях пенсии по старости назначаются следующим лицам:

1. Рабочим и служащим, работавшим на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах,— по Списку № 1 производств, цехов, профессий и должностей, утверждаемому Советом Министров СССР: мужчинам — по достижении 50 лет при стаже работы не менее 20 лет, женщинам — по достижении 45 лет при трудовом стаже не менее 15 лет. Этим рабочим и служащим пенсии назначаются не только на льготных условиях, но и в повышенных (льготных) размерах.

Пенсии по старости на льготных условиях и в льготных размерах трудящиеся приобретают в том случае, если не менее половины всего стажа, необходимого для назначения им пенсии (у мужчин — не менее 10 лет, у женщин — 7,5 лет), приходится на работу в производствах, цехах, профессиях и должностях, предусмотренных Списком № 1 (независимо от места последней работы).

2. Рабочим и служащим, работающим на других работах с тяжелыми условиями труда,— по Списку № 2 производств, цехов, профессий и должностей, утверждаемому Советом Министров СССР: мужчинам — по достижении 55 лет при стаже работы не менее 25 лет и женщинам — по достижении 50 лет при стаже работы не менее 20 лет.

На указанных выше льготных условиях, но в размерах, что и на общих условиях, пенсии назначаются, если рабочие и служащие не менее половины всего стажа, необходимого им для получения пенсии по старости (мужчины — не менее 12,5 лет и женщины — 10 лет), были заняты на работах с тяжелыми условиями труда, перечисленных в Списке № 2, или в общей сложности на этих работах и работах, предусмотренных Списком № 1 (независимо от места последней работы).

3. Работницам предприятий текстильной промышленности — по Списку производств и профессий, утверждаемому Советом Министров СССР, по достижении 50 лет и стаже работы не менее 20 лет. Им пенсии по старости назначаются, если не менее 20 лет стажа, необходимого для назначения пенсии, приходится на работы в текстильной промышленности, дающие право на пенсию на льготных условиях, или в общей сложности на эти работы и на работы, предусмотренные Списками № 1 и № 2 (независимо от места последней работы).

4. Рабочим и служащим-инвалидам из числа военнослужащих, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте: мужчинам — по достижении 55 лет и при стаже работы не менее 25 лет; женщинам — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 20 лет.

Пенсии по старости указанным инвалидам назначаются на льготных условиях независимо от того, когда они стали инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, а также независимо от того, получали ли они когда-либо ранее пенсию по инвалидности. Важно только одно, чтобы ко дню обращения за пенсией по старости на льготных условиях они имели одну из 3-х групп инвалидности по указанным выше причинам.

5. Рабочим и служащим, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера либо не менее 20 календарных лет в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, либо не менее 20 календарных лет в общей сложности в районах Крайнего Севера и в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера: мужчинам — по достижении 55 лет и при общем стаже работы не менее 25 лет, женщинам — по достижении 50 лет и при общем стаже работы не менее 20 лет. При этом применяется действующий ко дню обращения за назначением пенсии Перечень районов Крайнего Севера и местностей, приравненных к районам Крайнего Севера, утвержденный Советом Министров СССР.

Эта льгота предоставляется с 1 января 1968 года всем работникам Крайнего Севера, которые ко дню обращения за пенсией достигли указанного возраста и имеют соответствующий стаж, независимо от того, работали они по договору или без заключения договора, прибыли на Крайний Север из других местностей или являются местными жителями. Для права на эту пенсию не имеет значения ни место последней работы, ни время и место обращения за ее назначением.

Льготные условия для получения пенсии по старости установлены также в следующих случаях:

Женщинам, родившим пять и более детей и воспитавшим их до восьмилетнего возраста, пенсии назначаются по достижении 50 лет и при стаже не менее 15 лет, если они не имеют права на пенсию по старости в более раннем возрасте (например, по Списку № 1).

Рабочие и служащие — слепые (инвалиды I группы по зрению), получающие пенсию по инвалидности, могут вместо этой пенсии получить пенсию по старости: мужчины — по достижении 50 лет и при стаже работы не менее 15 лет, женщины — по достижении 40 лет и при стаже работы не менее 10 лет. Рабочим и служащим — слепым пенсия по старости при указанном возрасте и стаже работы назначается и в том случае, когда ко времени обращения за нею пенсия по инвалидности им не была назначена.

Рабочие и служащие, больные гипофизарным нанизмом (лилипуты), имеют право на пенсию по старости мужчины — в возрасте 45 лет и при стаже работы не менее 20 лет, женщины — в возрасте 40 лет и при стаже работы не менее 15 лет.

Размеры пенсий по старости. Пенсии по старости назначаются в следующих размерах:[1]

Месячный заработок руб.	Пенсия			
	рабочим и служащим, кроме работавших на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах		рабочим и служащим, работавшим на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах	
	в процентах к заработку	наименьший размер пенсии в руб. (без надбавок)	в процентах к заработку	наименьший размер пенсии в руб. (без надбавок)
До 35 (включительно) . .	100	30	100	30
От 35 до 50 (включительно)	85	35	90	35
От 50 до 60 (включительно)	75	42 р. 50 к.	80	45
От 60 до 80 (включительно)	65	45	70	48
От 80 до 100 (включительно)	55	52	60	56
От 100 и выше	50	55	55	60

Пенсии по старости не могут быть ниже 45 и выше 120 рублей, а для лиц, проживающих в сельской местности и связанных с сельским хозяйством,— ниже 38 рублей 25 копеек и выше 102 рублей в месяц.

[1] В связи с повышением минимальных размеров пенсий по старости, первые строки приведенной таблицы (содержащейся в п. 19 Положения о пенсиях) в значительной мере утратили практическое значение при назначении пенсий по старости.

Важная льгота в части увеличения размера пенсии по старости установлена с 15 декабря 1974 года для рабочих и служащих — инвалидов из числа военнослужащих, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте. Им пенсия по старости с начисленными на нее надбавками повышается на 15 рублей в месяц (в пределах максимальных размеров пенсий). Также на 15 рублей повышаются и минимальные пенсии.

К пенсиям по старости начисляются надбавки за непрерывный свыше 15 лет или за общий длительный стаж работы, а также неработающим пенсионерам, имеющим на своем иждивении нетрудоспособных членов семьи.

Надбавка за общий стаж работы начисляется лишь в том случае, если имеющийся трудовой стаж превышает стаж, необходимый для назначения пенсии, на 10 лет. Лицам, имеющим право на надбавки как за общий, так и за непрерывный стаж, начисляется одна надбавка по их выбору в размере 10% пенсии.

Надбавка за непрерывный стаж. Начисляется независимо от того, когда рабочий или служащий имел такой стаж: перед обращением за пенсией или когда-либо ранее. Вопросы сохранения непрерывного стажа при переходе с одной работы на другую разрешаются по тем же правилам, что и при назначении пособий по государственному социальному страхованию. При исчислении надбавок за общий стаж работы применяется льготный порядок исчисления стажа. Непрерывный стаж учитывается только по фактически проработанному календарному времени, при его установлении льготное исчисление не применяется.

Надбавки начисляются за стаж, подтвержденный документами; стаж, установленный по свидетельским показаниям, для начисления надбавок не учитывается.

Неработающим пенсионерам, имеющим на своем иждивении нетрудоспособных членов семьи, надбавка установлена при одном нетрудоспособном члене семьи в размере 10% пенсии, а при двух и более нетрудоспособных членах семьи — 15% пенсии. Надбавки не начисляются на членов семьи, которые сами получают пенсию, а также на детей, находящихся на полном государственном содержании.

Размеры пенсий по старости лицам, связанным с сельским хозяйством. Пенсионерам, постоянно проживающим в сельских местностях и связанным с сельским хозяйством, пенсии (в том числе минимальные и максимальные) назначаются в размере 85% установленных норм.

Постоянно проживающие в сельской местности лица считаются связанными с сельским хозяйством, если они входят в состав хозяйства, имеющего приусадебный участок свыше 0,15 га (или свыше другой, более высокой нормы, установленной на основании законодательства союзных республик для хозяйств рабочих и служащих соответствующей категории).

Пенсии по старости при неполном стаже. Рабочим и служащим, не имеющим полного стажа работы, необходимого для назначения пенсии, могут быть назначены пенсии по старости при неполном стаже работы. Они назначаются только при одновременном наличии следующих четырех условий:

а) возраста, дающего право на пенсию (60 лет для мужчин и 55 лет для женщин), необходимо достигнуть обязательно в период работы, причем период временной нетрудоспособности, начавшийся в то время, когда трудящийся состоял на работе, приравнивается к периоду работы;

б) необходимо проработать не менее пяти лет;

в) непосредственно перед обращением за пенсией нужно проработать не менее трех лет; в этом трехлетнем периоде допускаются перерывы в работе, но не превышающие в общей сложности шести месяцев;

г) обратиться за назначением пенсии при неполном стаже необходимо в период работы или не позднее месячного срока со дня ее оставления.

Пенсии при неполном стаже устанавливаются в размере, пропорциональном имеющемуся стажу, но не менее четверти полной пенсии. Исчисляются они так: сначала определяют соответствующую полную пенсию, которая делится на число месяцев требуемого полного трудового стажа; затем полученная сумма умножается на число месяцев общего стажа, имеющегося у данного рабочего или служащего (период свыше 15 дней округляется до полного месяца, а в 15 и менее дней исключается из подсчета).

К пенсиям при неполном стаже не начисляются надбавки, не применяются льготные размеры и льготные условия возраста и стажа.

Если пенсионер, которому при неполном стаже назначена пенсия по старости, работает, то ему пенсия не выплачивается. Однако у него возникает в этом случае на ее перерасчет через каждые два года работы соответственно проработанному стажу. Если же он приобрел стаж, необходимый для назначения полной пенсии, то перерасчет производится независимо от того, сколько времени прошло после назначения неполной пенсии.

Перерасчет пенсии производится из того же заработка, из которого была первоначально назначена или впоследствии пере-

рассчитана пенсия, или из последнего заработка — по выбору пенсионера.

Пенсии по старости назначаются пожизненно независимо от состояния трудоспособности.

Рабочий или служащий, имеющий право на полную пенсию по старости, может обратиться за ее назначением как в период работы, так и в любое другое время после ее прекращения.

Пенсии по инвалидности

Инвалидность — это постоянная или длительная потеря трудоспособности или значительное ограничение ее. Она устанавливается городскими, районными и межрайонными ВТЭК. В зависимости от степени утраты профессиональной трудоспособности установлены три группы инвалидности.

Пенсии по инвалидности назначаются рабочим и служащим независимо от того, когда наступила инвалидность: в период работы, до поступления на работу или после ее прекращения; военнослужащим, если инвалидность наступила в период военной службы или не позднее трех месяцев после увольнения с военной службы либо если инвалидность наступила позднее этого срока, но вследствие ранения, контузии, увечья или заболевания, имевших место в период военной службы.

При назначении пенсии по инвалидности важное значение имеет причина потери трудоспособности (от трудового увечья или пофессионального заболевания либо вследствие общего заболевания). При потере трудоспособности вследствие увечья, не связанного с работой, пенсии назначаются так же, как при потере трудоспособности вследствие общего заболевания.

Пенсии по инвалидности от трудового увечья и профессионального заболевания. Рабочим и служащим, признанным инвалидами от трудового увечья или профессионального заболевания, пенсии по инвалидности назначаются независимо от стажа работы и в более высоких (чем при общем заболевании) размерах.

В тех случаях, когда трудовое увечье или профессиональное заболевание имело место по вине предприятия, потерпевшие имеют право на дополнительное к пенсии возмещение ущерба.

Пенсии по инвалидности от общего заболевания. Такие пенсии назначаются при наличии определенного трудового стажа, продолжительность которого определяется в зависимти от возраста, достигнутого ко дню обращения за пенсией. Это видно из таблицы:

Возраст	Стаж работы в годах		
	мужчины	женщины	рабочие и служащие на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах
От 20 лет до достижения 23 лет	2	1	1
От 23 лет до достижения 26 лет	3	2	2
От 26 лет до достижения 31 года	5	3	3
От 31 года до достижения 36 лет	7	5	5
От 36 лет до достижения 41 года	10	7	6
От 41 года до достижения 46 лет	12	9	7
От 46 лет до достижения 51 года	14	11	8
От 51 года до достижения 56 лет	16	13	10
От 56 лет до достижения 61 года	18	14	12
От 61 года и старше	20	15	14

Рабочим и служащим, ставшим инвалидами вследствие общего заболевания до достижения 20 лет (в том числе инвалидам с детства), пенсия назначается:

а) если инвалидность наступила в период работы или после ее прекращения — независимо от стажа работы;

б) если инвалидность наступила до поступления на работу при наличии стажа не менее одного года (однако при обращении таких инвалидов за пенсией после достижения 20 лет им нужно иметь стаж, установленный по их возрасту ко времени обращения за пенсией).

В тех случаях, когда между днем установления инвалидности и днем обращения за пенсией прошло не более одного года, необходимый стаж определяется по возрасту ко времени установления инвалидности.

При переходе с пенсии по инвалидности от трудового увечья или профессионального заболевания на пенсию по инвалидности от общего заболевания необходимый стаж определяется по возрасту ко времени первоначального установления инвалидности.

Военнослужащим рядового, сержантского и старшинского состава срочной службы пенсии по инвалидности назначаются независимо от продолжительности военной службы и предшествующей ей работы.

Пенсии по инвалидности на льготных условиях и в льготных размерах. Пенсии по инвалидности вследствие общего заболевания назначаются при пониженном стаже и в льготных размерах, если не менее половины необходимого для назначения пенсии стажа приходится на подземные работы, на работы в горячих

цехах и с вредными условиями труда (по Списку № 1). В льготных размерах, но при обычном (не пониженном) стаже, назначаются пенсии рабочим и служащим, если не менее половины необходимого им стажа приходится на другие работы с тяжелыми условиями труда (по Списку № 2) или в общей сложности на работы по Списку № 1 и по Списку № 2. При этом место (характер) последней работы не имеет значения.

Пенсии по инвалидности от трудового увечья или профессионального заболевания назначаются в соответствующих льготных размерах (по Списку № 1 или по Списку № 2), если последняя работа дает право на такую пенсию. Под последней работой в этом случае подразумевается та, на которой получено трудовое увечье или профессиональное заболевание.

Однако пенсии по инвалидности от трудового увечья или профессионального заболевания в льготных размерах может быть назначена и независимо от места последней работы. Для этого достаточно, чтобы работник имел не менее половины общего стажа, необходимого ему для назначения пенсии по инвалидности от общего заболевания, и чтобы эта половина стажа приходилась на работы, предусмотренные Списком № 1 или Списком № 2.

Военнослужащим рядового, сержантского и старшинского состава срочной службы, работавшим в качестве рабочих и служащих до призыва на военную службу, пенсии по инвалидности назначаются в соответствующих льготных размерах, если последняя работа военнослужащего перед призывом дает право на такую льготную пенсию либо если он имеет не менее половины стажа, установленного для получения пенсии по инвалидности от общего заболевания, и эта половина стажа приходится на работы, предусмотренные Списком № 1 или № 2, причем независимо от места (характера) работы перед призывом.

Размеры пенсий по инвалидности. Рабочим и служащим, а также военнослужащим, работавшим в качестве рабочих и служащих до призыва на военную службу, пенсии по инвалидности исчисляются из заработка, а военнослужащим, не работавшим до призыва в качестве рабочих и служащих, назначаются в твердых размерах.

Основной размер пенсии по инвалидности (без учета надбавок) зависит от причины инвалидности, от группы инвалидности, от условий труда (общие и льготные размеры), от размеров заработка, из которого исчисляется пенсия.

С 15 декабря 1974 года установлены два порядка исчисления пенсий по инвалидности: в соответствии с первым пенсия исчисляется в процентном отношении к пенсии по старости, которая подсчитывается в процентах к заработку, а со вторым — непос-

редственно из заработка, при этом с первой (базовой) части его берется одно, более высокое процентное отношение, а с остальной части — другое, менее высокое.

В процентном отношении к пенсии по старости исчисляются пенсии инвалидам I и II групп, непосредственно из заработка — пенсия инвалидам III группы, а также, при определенных ограниченных интервалах заработка, инвалидам I и II групп, если инвалидность наступила у них вследствие трудового увечья или профессионального заболевания и они были заняты на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах (Список № 1) либо на других работах с тяжелыми условиями труда (Список № 2).

Если у инвалидов II группы (независимо от причины инвалидности), имеющих трудовой стаж, необходимый для назначения пенсии по старости, в том числе на льготных условиях, размер пенсии по инвалидности, исчисленный со всеми надбавками, не достигает размера пенсии по старости, также исчисленной со всеми надбавками, то пенсия по инвалидности назначается в размере пенсии по старости. Это правило введено с 15 декабря 1974 года.

Инвалидам из числа учащихся высших, средних специальных учебных заведений, училищ, школ и курсов по подготовке кадров, аспирантов и клинических ординаторов, не работавшим до поступления в учебное заведение, и гражданам, ставшим инвалидами в связи с выполнением государственных или общественных обязанностей или в связи с выполнением долга гражданина СССР по спасению человеческой жизни, по охране социалистической собственности, а также по охране социалистического правопорядка, пенсии по инвалидности устанавливаются в твердых размерах.

Твердые размеры пенсий для учащихся, не работавших до поступления в учебное заведение (в месяц):

	по трудовому увечью и профзаболеванию	по общему заболеванию
для инвалидов I группы	— 70 руб.	70 руб.
для инвалидов II группы	— 45 руб.	45 руб.
для инвалидов III группы	— 25 руб.	21 руб.

Учащимся высших, средних специальных учебных заведений, школ и курсов по подготовке кадров, аспирантам и клиническим ординаторам, работавшим до поступления в учебное заведение, пенсии назначаются на условиях и по нормам, установленным для рабочих и служащих.

Твердые размеры пенсий для граждан, ставших инвалидами в связи с выполнением государственных или общественных обя-

занностей или в связи с выполнением долга гражданина СССР по спасению человеческой жизни, по охране социалистического правопорядка, а также по охране социалистической собственности:

для инвалидов I группы — 70 руб.
для инвалидов II группы — 45 руб.
для инвалидов III группы — 25 руб.

Пенсии по инвалидности при неполном стаже. Инвалидам I и II групп вследствие общего заболевания, не имеющим полного стажа, необходимого им для назначения пенсии по инвалидности, может быть назначена пенсия по инвалидности при неполном стаже. Такая неполная пенсия назначается рабочим и служащим при условии, если они стали инвалидами I и II групп в период работы или временной нетрудоспособности, начавшейся в то время, когда трудящийся состоял на работе. При этом имеет значение не время установления инвалидности I и II группы, а время ее фактического наступления, что в случае надобности определяется ВТЭК. Пенсия по инвалидности при неполном стаже исчисляется пропорционально имеющемуся стажу по установленным правилам.

Инвалидам III группы пенсия по инвалидности при неполном стаже не назначается.

Сроки, на которые назначается пенсия по инвалидности. Пенсии по инвалидности назначаются на все время нетрудоспособности. Если группа инвалидности установлена бессрочно, пенсии назначаются пожизненно. Категории инвалидов, которым группа инвалидности устанавливается пожизненно, предусмотрены Перечнем заболеваний, при которых группа инвалидности устанавливается ВТЭК без указания срока переосвидетельствования, утвержденным Министерством здравоохранения СССР и ВЦСПС 1—2 августа 1956 г. с последующими изменениями и дополнениями. (С этим Перечнем можно ознакомиться в любом отделе социального обеспечения или в любой ВТЭК).

Если у трудящегося после назначения пенсии по инвалидности вследствие трудового увечья или профессионального заболевания инвалидность усиливается в связи с общим заболеванием, то пенсия пересчитывается по более высокой группе инвалидности по нормам, установленным для случаев инвалидности от трудового увечья или профессионального заболевания.

Лицам, подлежащим переосвидетельствованию, инвалидность устанавливается до первого числа месяца, следующего за месяцем, на который было назначено очередное переосвидетельствование.

При изменении группы инвалидности пенсия в новом размере выплачивается со дня изменения группы инвалидности. При

этом днем изменения группы инвалидности при очередном переосвидетельствовании во всех случаях считается первое число месяца, следующего за тем месяцем, на который назначено очередное переосвидетельствование. В случае признания трудящегося трудоспособным пенсия выплачивается до конца месяца, в котором он признан трудоспособным, но не долее чем до дня, по который установлена инвалидность.

Инвалидам, не явившимся на переосвидетельствование во ВТЭК до истечения срока, по который установлена инвалидность, выплата пенсии приостанавливается и возобновляется лишь со дня, когда трудящийся будет вновь признан инвалидом. Однако в тех случаях, когда срок переосвидетельствования пропущен по уважительной причине и пенсионер вновь признан инвалидом, пенсия выплачивается также и за время со дня приостановления ее выплаты до дня переосвидетельствования, но не более чем за один месяц, не считая времени пребывания в стационарном лечебном учреждении (больнице, клинике, госпитале, санатории и т. д.). При этом, если при переосвидетельствовании установлена другая группа инвалидности (более высокая или более низкая), то пенсия за указанное время выплачивается по прежней группе.

Инвалиду от общего заболевания, признанному трудоспособным или не явившемуся на переосвидетельствование без уважительных причин, выплата пенсии прекращается. Если до истечения пяти лет после этого он вновь будет признан инвалидом, выплата ранее назначенной пенсии возобновляется. В противном случае пенсия может быть назначена лишь на общих основаниях (в частности, при наличии стажа, необходимого по возрасту, уже не ко дню первоначального назначения пенсии, а ко дню обращения за ней после того, как инвалидность установлена вновь).

Инвалидам от трудового увечья или профессионального заболевания, а также инвалидам из числа военнослужащих в подобных случаях выплата ранее назначенной пенсии восстанавливается независимо от длительности перерыва в инвалидности.

Надбавки к пенсии по инвалидности. Рабочим и служащим к пенсиям по инвалидности начисляются следующие надбавки:

инвалидам I и II групп вследствие общего заболевания за непрерывный стаж работы от 10 до 15 лет — 10% пенсии, свыше 15 лет — 15% пенсии;

неработающим инвалидам I и II групп (независимо от причины инвалидности), имеющим на своем иждивении нетрудоспособных членов семьи: инвалидам I группы при одном нетрудоспособном члене семьи в размере 10 рублей, при двух нетрудоспособных членах

семьи — 20 рублей, при трех и более нетрудоспособных членах семьи — 30 рублей в месяц; инвалидам II группы при одном нетрудоспособном члене семьи в размере 10 рублей при двух и более нетрудоспособных членах семьи — 20 рублей в месяц;

инвалидам I группы (независимо от причины инвалидности) на уход за ними — 15 рублей в месяц, а инвалидам из числа военнослужащих, ставшим инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте,—20 рублей в месяц. Надбавки на нетрудоспособных иждивенцев и на уход за инвалидом I группы в твердых размерах (в рублях) введены с 15 декабря 1974 г., до этой даты они начислялись в процентах к основному размеру пенсии (на одного иждивенца — 10% пенсии, на двух и более — 15%, на уход за инвалидом I группы — 15% пенсии).

Пенсии с начисленными на них надбавками и повышениями не могут превышать установленных максимальных размеров.

Размер пенсии военнослужащим сержантского и старшинского состава, ефрейторам и старшим матросам, исчисленный со всеми надбавками, повышается на 10%. В этом случае пенсия не может быть выше максимального размера.

Минимальные размеры пенсий для инвалидов вследствие общего заболевания:

для инвалидов I группы — 70 руб.
для инвалидов II группы — 45 руб.
для инвалидов III группы — 21 руб.

Минимальные размеры пенсий для инвалидов от трудового увечья и профессионального заболевания:

для инвалидов I группы — 70 руб.
для инвалидов II группы — 45 руб.
для инвалидов III группы — 25 руб.

Таким образом, разные минимальные размеры пенсий в зависимости от причины инвалидности установлены только для инвалидов III группы. Для инвалидов I и II групп минимальные размеры пенсий не зависят от причины инвалидности, они одинаковы как для инвалидов вследствие общего заболевания, так и для инвалидов вследствие трудового увечья или профессионального заболевания.

Размер пенсии военнослужащего, исчисленный из заработка со всеми полагающимися надбавками, при прочих равных условиях не может быть ниже пенсии, исчисленной в твердом разме-

ре. К твердому размеру пенсии начисляется только надбавка на нетрудоспособных иждивенцев.

Минимальные размеры пенсий для военнослужащих зависят от причины и группы инвалидности.

Для инвалидов Отечественной войны и приравненных к ним военнослужащих:

по I группе инвалидности — 90 руб.
по II группе инвалидности — 70 руб.
по III группе инвалидности — 33 руб.

Для других военнослужащих, у которых заболевание не связано с пребыванием на фронте или которые стали инвалидами вследствие увечья, полученного в результате несчастного случая, не связанного с исполнением обязанностей военной службы:

по I группе инвалидности — 70 руб.
по II группе инвалидности — 45 руб.
по III группе инвалидности — 21 руб.

Максимальные размеры пенсий для всех инвалидов (как для инвалидов из числа рабочих и служащих, так и для военнослужащих) одинаковы:

для инвалидов I группы — 120 руб.
для инвалидов II группы — 120 руб.
для инвалидов III группы — 60 руб.

Пенсии по случаю потери кормильца

Нетрудоспособным членам семьи умершего, состоявшим на его иждивении, назначаются пенсии по случаю потери кормильца. Это право распространяется также на членов семьи лиц, безвестно отсутствующих, если их безвестное отсутствие удостоверено в установленном порядке. Семьи военнослужащих, пропавших без вести в период военных действий, приравниваются к семьям погибших на фронте.

Семья, имеющая право на пенсию, может обратиться за ее назначением в любое время после смерти или установления безвестного отсутствия кормильца, без ограничения каким-либо сроком.

Минимальные и максимальные размеры пенсий одинаковы для всех семей умерших: рабочих, служащих, военнослужащих независимо от причины смерти кормильца за исключением минимального размера пенсии для семей военнослужащих с одним нетрудоспособным членом семьи, умерших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при иных обстоятельствах военной службы либо вследствие заболе-

вания, связанного с пребыванием на фронте, размер пенсии которых увеличен с 1 мая 1975 года и составляет 33 руб. в месяц.

Минимальные размеры пенсий:

на трех и более нетрудоспособных членов семей	— 70 руб.
на двух нетрудоспособных	— 45 руб.
на одного нетрудоспособного	— 23 руб.
(для семей погибших военнослужащих)	— 33 руб.
Максимальные размеры пенсий:	
на двух и более нетрудоспособных	— 120 руб.
на одного нетрудоспособного	— 60 руб.

Круг лиц, имеющих право на пенсию по случаю потери кормильца. Нетрудоспособными членами семьи считаются следующие лица:

а) дети, братья, сестры и внуки, не достигшие 16 лет (учащиеся — 18 лет) или старше этого возраста, если они стали инвалидами до достижения 16 лет (учащиеся — 18 лет); при этом братья, сестры и внуки — при условии, если они не имеют трудоспособных родителей. Усыновленные имеют право на пенсию наравне с родными детьми. При этом несовершеннолетние, имеющие право на пенсию по случаю потери кормильца, сохраняют его также и при последующем их усыновлении. Пасынок и падчерица имеют право на пенсию по случаю смерти отчима или мачехи наравне с родными детьми, если они не получали алиментов от родителей;

б) отец, мать, жена, муж, если они достигли престарелого возраста: мужчины — 60 лет, женщины — 55 лет, либо являются инвалидами. Усыновители имеют право на пенсию наравне с родителями. Отчим и мачеха имеют право на пенсию наравне с отцом и матерью, но только при условии, если они находились на иждивении умершего пасынка или падчерицы не менее 10 лет;

в) один из родителей или супруг независимо от возраста и трудоспособности, если он занят уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 8 лет, и не работает;

г) дед и бабушка — при отсутствии лиц, которые по закону обязаны их содержать. К лицам, обязанным содержать нетрудоспособных и нуждающихся в помощи деда и бабушки, относятся их дети, а также братья, сестры и внуки, обладающие достаточными средствами (если дед и бабушка не могут получать содержание от своего супруга или детей).

Пенсия может быть назначена только тем нетрудоспособным членам семьи, которые состояли на иждивении умершего кормильца. Однако дети и нетрудоспособные родители умершего, не состоящие на его иждивении, имеют право на пенсию по

случаю его смерти, если они впоследствии утратили источник средств к существованию. Указанное обстоятельство может установить комиссия по назначению пенсий.

Пенсии родителям военнослужащих, погибших на фронте либо в партизанском отряде или умерших от ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР, назначаются независимо от факта нахождения их на иждивении сына или дочери ко дню призыва их в Армию.

Что понимается под иждивением. Члены семьи считаются состоявшими на иждивении кормильца, если они находились на его полном содержании или получали от него помощь, которая была для них постоянным и основным источником средств к существованию.

Член семьи может сам получать стипендию, пенсию или заработную плату, однако это не препятствует признанию его иждивенцем, если основную часть средств, на которые он живет, составляет помощь кормильца. Например, жена, заработок которой 60 рублей, может быть признана иждивенкой мужа, зарабатывающего 140 рублей в месяц.

Если нетрудоспособный член семьи, состоявший на иждивении умершего, сам получал пенсию (например, по инвалидности), он вправе перейти на пенсию по случаю смерти кормильца.

Для признания члена семьи иждивенцем не обязательно, чтобы он проживал совместно с кормильцем, важно, чтобы помощь кормильца была для него постоянным и основным источником средств к существованию.

Если помощь иждивенцу оказывают двое или несколько членов семьи, необходимо установить, чья помощь является для него наиболее постоянным и основным источником средств к существованию. Так, если матери помогают трое сыновей, двое младших — нерегулярно и в незначительных размерах, а старший постоянно, причем без его помощи мать не могла бы прожить, то имеются все основания признать ее иждивенкой старшего сына.

Дети признаются иждивенцами обоих родителей независимо от размеров заработка и доходов каждого из них. Например, мать зарабатывает 60, отец 200 рублей. В случае смерти матери детям будет назначена пенсия, хотя отец продолжает работать и заработок его не уменьшился.

Нередко бывает, что жена, многие годы не работавшая и состоявшая на иждивении мужа, в последний период его жизни в связи с изменением материального положения семьи (болезнь мужа) поступает на работу с заработком, близким по размеру к заработку или пенсии мужа. Значит ли это, что в случае смер-

ти мужа ее нельзя признать иждивенкой? Поскольку при решении вопроса об иждивении исходят из сложившихся за длительный период совместной жизни материальных взаимоотношений супругов, а не из нехарактерного для них положения, создавшегося в силу тех или других случайных причин к моменту смерти мужа, то в приведенном примере жена может быть признана иждивенкой умершего супруга.

Для признания супруга иждивенцем не требуется также, чтобы он был нетрудоспособным при жизни кормильца. Нетрудоспособность как условие назначения пенсии должна у него наступить в течение пяти лет со дня смерти кормильца, а у супруга, не имеющего совершеннолетних трудоспособных детей,— независимо от этого срока. Однако не считается состоящим на иждивении супруг, являвшийся трудоспособным членом колхоза.

Условия назначения пенсий по случаю потери кормильца. Кроме двух основных условий для назначения пенсии по случаю потери кормильца (принадлежности к числу нетрудоспособных членов семьи и нахождения на иждивении кормильца), соблюдаются также некоторые другие условия.

Право на пенсию по случаю смерти матери имеют все ее дети, а по случаю отца — дети, рожденные в зарегистрированном браке. Признание зарегистрированного брака недействительным не лишает детей права на пенсию. Дети, родившиеся в течение десяти месяцев после смерти отца, с которым их мать состояла в зарегистрированном браке, имеют право на пенсию и приравниваются к детям, состоявшим на иждивении умершего. При лишении отца или матери родительских прав дети не теряют права на пенсию по случаю смерти кормильца.

Учащимся детям, братьям, сестрам и внукам пенсия выплачивается также и при получении ими стипендий

Детям, братьям, сестрам и внукам, находящимся на полном государственном содержании, пенсии не назначаются, а выплата ранее назначенных им пенсий приостанавливается на все время нахождения их на полном государственном содержании. Находящимися на полном государственном содержании признаются дети, помещенные в такие детские учреждения или учебные заведения, где они обеспечиваются бесплатно питанием, обмундированием и общежитием.

Родителям пенсия назначается независимо от того, когда они достигли престарелого возраста или стали инвалидами: до или после смерти кормильца.

Супруг (жена, муж) имеет право на пенсию, если он достиг престарелого возраста либо стал инвалидом до смерти кормильца или не позднее пяти лет после его смерти. Однако супругу умершего, не имеющему совершеннолетних трудоспособных де-

тей, пенсия назначается независимо от времени достижения престарелого возраста или наступления инвалидности.

Пенсия, назначенная по случаю смерти супруга, сохраняется также и при вступлении пенсионера в новый брак.

Семьям рабочих и служащих пенсии назначаются независимо от того, когда умер кормилец: в период работы или после ее прекращения. Если кормилец умер вследствие трудового увечья или профессионального заболевания, пенсия семье устанавливается независимо от его стажа и в более высоких размерах. Семьям, кормилец которых умер от общего заболевания или увечья, не связанного с работой, пенсии назначаются, если кормилец ко дню смерти имел трудовой стаж, который был бы необходим ему самому для получения пенсии по инвалидности.

Семьям военнослужащих пенсии назначаются, если кормилец умер в период военной службы, или не позднее трех месяцев после увольнения с нее, или позднее этого срока, но вследствие ранения, контузии, увечья либо заболевания, полученных на военной службе.

Семьям умерших пенсионеров пенсии назначаются независимо от стажа работы кормильца. При применении этого правила не имеет значения ни вид пенсии, которую получал кормилец (по старости, по инвалидности или как инвалид Отечественной войны и т. д.), ни причина его смерти (от общего заболевания, или от трудового увечья, или от последствия ранений и др.).

Семья считается семьей пенсионера, если последний умер в период получения пенсии или не позднее пяти лет со дня прекращения ее выплаты.

Условия назначения льготных пенсий. Семьям рабочих и служащих в случае потери кормильца пенсии на льготных условиях и в льготных размерах назначаются, если сам кормилец имел бы право на льготную пенсию по инвалидности.

Размеры пенсий по случаю потери кормильца. Семьям рабочих и служащих пенсии по случаю потери кормильца исчисляются из заработка.

Основной размер пенсии по случаю потери кормильца (без надбавок) зависит от причины смерти кормильца, условий труда, заработка кормильца, количества нетрудоспособных членов семьи, имеющих право на пенсию.

Семьям умерших пенсионеров пенсии назначаются по тем же нормам, что и самим пенсионерам при их жизни. Так, если пенсионер получал пенсию как инвалид от трудового увечья, то независимо от причины его смерти (например, от общего заболевания) пенсия семье назначается в размерах, установленных для семей, кормилец которых умер от трудового увечья.

Размеры и порядок исчисления пенсий по случаю потери кормильца соответствуют размерам и порядку исчисления пенсий по инвалидности. При этом семьям с тремя и более нетрудоспособными членами семьи пенсии исчисляются как инвалидам I группы, семьям с двумя нетрудоспособными — как инвалидам II группы и семьям с одним нетрудоспособным — как инвалидам III группы.

Надбавки к пенсиям по случаю потери кормильца. К пенсиям по случаю потери кормильца начисляются следующие надбавки:

а) семьям рабочих и служащих, умерших от трудового увечья или профессионального заболевания, а также семьям военнослужащих, работавших до призыва в качестве рабочих или служащих и погибших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, на трех или более нетрудоспособных членов семьи — 15% пенсии;

б) семьям рабочих и служащих, умерших вследствие общего заболевания, за непрерывный стаж работы кормильца от 10 до 15 лет — 10% пенсии, свыше 15 лет — 15% пенсии.

Семьям военнослужащих сержантского и старшинского состава, ефрейторов и старших матросов, как работавших, так и не работавших в качестве рабочих, служащих до призыва на военную службу, пенсии, исчисленные из заработка (в том числе минимальные) или назначенные в твердых размерах, повышаются на 10%.

Пенсии по случаю потери кормильца при неполном стаже. Если кормилец умер от общего заболевания и не имел полного трудового стажа, достаточного для назначения его семье полной пенсии, то нетрудоспособным членам его семьи пенсия по случаю потери кормильца при неполном стаже может быть назначена только при условии, что смерть кормильца наступила в период работы. Если же кормилец умер после того, как оставил работу, то пенсия его семье не может быть назначена.

Семьям умерших пенсионеров, получавших пенсию при неполном стаже, пенсия назначается пропорционально стажу работы, исходя из которого была назначена пенсия умершему кормильцу.

Размеры пенсий семьям, в состав которых входят дети — круглые сироты. Семьям рабочих и служащих, а также военнослужащих, работавших в качестве рабочих или служащих до призыва на военную службу, если в состав семьи входят дети, потерявшие обоих родителей (круглые сироты), или дети умершей одинокой матери (имевшей право на государственное по-

собие), пенсии независимо от причины смерти кормильца назначаются в размерах, установленных для семей, потерявших кормильца вследствие трудового увечья или профессионального заболевания или соответственно для семей, потерявших кормильца вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте.

Указанным семьям пенсии исчисляются из общей суммы заработка обоих родителей (если оба родителя работали и дети имеют право на пенсию за каждого из них).

В тех случаях, когда оба умерших родителя не имели полного трудового стажа, пенсия исчисляется пропорционально имеющемуся стажу того из них, чей стаж дает право на более высокую пенсию. При этом неполная пенсия подсчитывается по нормам трудового увечья, исходя из суммированного заработка обоих родителей.

Сроки назначения пенсий членам семьи. Пенсии по случаю потери кормильца назначаются:

несовершеннолетним детям, братьям, сестрам, внукам — до достижения ими 16 лет (учащимся — 18 лет);

достигшим престарелого возраста — пожизненно;

инвалидам, не достигшим престарелого возраста,— на все время нетрудоспособности;

родителю или супругу, занятому уходом за детьми, братьями, сестрами или внуками умершего кормильца, не достигшими 8 лет,— до достижения ребенком 8 лет.

Если же родитель или супруг ко дню достижения ребенком 8 лет стал инвалидом или достиг престарелого возраста, то выплата ему пенсии продолжается в течение всего времени инвалидности или пожизненно.

Детям, братьям, сестрам и внукам, достигшим 16 лет (учащимся — 18 лет), выплата пенсии по случаю потери кормильца прекращается с первого числа месяца, следующего за тем месяцем, в котором они достигли указанного возраста.

УСТАНОВЛЕНИЕ ОБЩЕГО ТРУДОВОГО СТАЖА

В общий трудовой стаж, дающий право на пенсию, включается всякая работа в качестве рабочего или служащего, то есть работа, выполнявшаяся по трудовому договору, независимо от ее характера и длительности перерывов. Здесь рассказывается об установлении общего трудового стажа. Непрерывный трудовой стаж, дающий право на надбавку к пенсии, устанавливается

по тем же правилам, что и при назначении пособий по государственному социальному страхованию.

Работа эвакуированных рабочих и служащих в колхозах в период Великой Отечественной войны засчитывается в стаж независимо от того, вступали ли они во время эвакуации в члены колхоза и в какой форме получали вознаграждение за труд: деньгами, натурой или в трудоднях.

Пребывание на оккупированной неприятелем территории СССР или других государств, а также на территории государств, находившихся в состоянии войны с СССР в период Великой Отечественной войны, засчитывается в стаж только тем гражданам, которые до оккупации работали в качестве рабочих или служащих и в указанный период не совершили преступления против Родины.

В Положении о пенсиях дан перечень периодов деятельности (кроме работы в качестве рабочих и служащих), которые засчитываются в стаж для получения пенсий.

В стаж при назначении пенсии рабочим и служащим засчитывается в некоторых случаях и работа в качестве члена колхоза, в частности:

— работа эвакуированных рабочих и служащих в период Великой Отечественной войны;

— работа в качестве председателя или заместителя председателя колхоза, если данный работник был направлен из числа рабочих и служащих на работу в колхоз в соответствии с решением советских или партийных органов;

— работа члена колхоза на машинно-тракторной или специализированной (луго-мелиоративной, лесозащитной и т. д.) станции в качестве механизатора до времени установления штатных должностей механизаторов (до 23 сентября 1953 г.), если впоследствии колхозник был зачислен в штат машинно-тракторной или специализированной станции;

— бывшим колхозникам, перешедшим на постоянную работу в совхозы при преобразовании колхозов в совхозы, в общий трудовой стаж засчитывается время непрерывной работы в колхозе, начиная с 1 января 1939 года до прекращения деятельности колхоза.

Из этого периода исключаются те годы, когда колхозники, по имеющимся в колхозе документам, без уважительных причин не вырабатывали установленного обязательного минимума трудодней.

Стаж работы в колхозе устанавливается комиссиями, утвержденными исполкомами районных Советов депутатов трудящихся, в составе представителей администрации совхоза, профсоюзной организации и председателя или секретаря кишлачного Совета.

При назначении пенсий на льготных условиях и в льготных размерах по Спискам № 1 и № 2, а также пенсий по старости работницам предприятий текстильной промышленности периоды службы в составе Вооруженных Сил СССР и пребывания в партизанских отрядах, службы в войсках и органах ВЧК, ОГПУ, НКВД, НКГБ, МГБ, КГБ, МООП, МВД, службы в органах милиции, периоды пребывания на каторге, в тюрьме или крепости, в ссылке или высылке за революционную деятельность при буржуазных правительствах, отстранения от работы по тем же причинам приравниваются по выбору обратившегося за пенсией либо к работе, которая предшествовала данному периоду, либо к работе, последовавшей за его окончанием. Время, когда военнослужащий находился в плену, приравнивается к военной службе и засчитывается в трудовой стаж, кроме случаев, когда военнослужащий совершил преступление против Родины. Время обучения в училищах и школах системы профессионально-технического образования и в других училищах, школах и на курсах по подготовке кадров по повышению квалификации и по переквалификации приравнивается к работе, последовавшей за окончанием обучения. Если рабочий или служащий был избран на выборную должность, то при определении права на пенсию на льготных условиях и в льготных размерах работа на такой должности в пределах не свыше пяти лет приравнивается к работе до избрания.

Работа на выборных и других ответственных должностях в партийных и комсомольских органах при назначении пенсий на льготных условиях или в льготных размерах приравнивается к работе, непосредственно ей предшествовавшей или непосредственно за нею следовавшей, если перерыв между окончанием указанной партийной или комсомольской работы и последовавшей за ней работой не превышает трех месяцев.

В случаях назначения пенсий на льготных условиях или в льготных размерах, работа или другая деятельность, приравниваемая к работе, дающей право на эти пенсии, учитывается в размере, не превышающем имеющегося стажа на подземных работах, с вредными условиями труда, в горячих цехах, с тяжелыми условиями труда или в качестве работницы предприятий текстильной промышленности.

Порядок исчисления трудового стажа

Продолжительность трудового стажа исчисляется со дня поступления на работу по день увольнения.

Некоторые особенности имеет исчисление трудового стажа работников водного транспорта, лесозаготовок, лесосплава, торфоразработок и ряда других.

Так, работникам водного транспорта полный навигационный период засчитывается за год работы. Работа в течение полного сезона на лесозаготовках, лесосплаве, торфоразработках также засчитывается за год работы. Начиная с сезона 1967 года работа на предприятиях сезонных отраслей системы Министерства рыбного хозяйства СССР и системы Министерства мясной и молочной промышленности СССР, на предприятиях сахарной и консервной промышленности системы Министерства пищевой промышленности СССР засчитывается в стаж за год работы. Остальные сезонные работы засчитываются в стаж по их фактической продолжительности.

В льготном порядке (один год работы за два года) засчитывается работа в лепрозориях и противочумных учреждениях.

Работа на Крайнем Севере и в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, при наличии установленных условий также засчитывается в льготном порядке: за время с 1 августа 1945 года до 1 марта 1960 года — в двойном размере (один год за два), а с марта 1960 года — в полуторном размере (один год за полтора года).

При назначении работникам Крайнего Севера пенсий по старости на льготных условиях льготное исчисление применяется при подсчете только общего стажа. 15 лет работы в районах Крайнего Севера и 20 лет в местностях, приравненных к этим районам, исчисляются по календарному времени, причем в эти годы засчитывается только время фактической работы. Периоды военной службы, учебы и т. д., хотя бы и протекавшие на Крайнем Севере в 15 (20) лет стажа, дающего право на пенсию по старости на льготных условиях, не засчитываются.

Документы, подтверждающие трудовой стаж

Основным документом при установлении трудового стажа является трудовая книжка. Трудовой стаж может быть подтвержден также: справками, удостоверениями и другими документами, выданными по месту работы, или вышестоящими учреждениями той же системы, справками архивных органов, трудовыми списками (о том, в какие архивные учреждения следует обращаться за справками о трудовом стаже, можно выяснить в райсобесе по месту жительства. Такие списки велись на служащих до 1939 года, то есть до введения трудовых книжек), послужными или формулярными списками дореволюционного времени.

Стаж работы в качестве члена артели промысловой кооперации может устанавливаться по членским книжкам. При отсутст-

вии других документов стаж может быть установлен по расчетным книжкам (за время работы, заверенное администрацией или за которое имеются отметки о выплате заработной платы); по членским билетам профсоюзов (за месяцы, в отношении которых имеются отметки об уплате членских взносов с заработной платы или стипендии); по отметкам в паспорте о приеме на работу и увольнении.

Работа у отдельных граждан (в качестве домашней работницы, шофера, секретаря и т. п.) подтверждается справками профсоюзных организаций, а при невозможности их получения — справками нанимателей. Справка нанимателя должна быть подтверждена актом обследования, составленным представителем районного (городского) отдела социального обеспечения с участием представителя домоуправления, жилищно-эксплуатационной конторы, уличного комитета или сельского Совета.

Военная служба в Вооруженных Силах СССР и время пребывания в плену засчитывается в стаж на основании выписки из военного билета, справки районного военного комиссариата или воинской части, или вышестоящей организации системы Министерства обороны СССР.

Время обучения в учебных заведениях подтверждается дипломом или другим документом об образовании, а также записью в трудовой книжке. Если в дипломе срок обучения не указан, то он устанавливается по справке о продолжительности обучения в данном учебном заведении.

В тех случаях, когда в документах о стаже указан только год поступления на работу или год окончания работы без обозначения точных дат, датой начала работы или датой ее окончания считается 1 июля. Если указан год и месяц, но нет числа, днем начала или окончания работы считается 15-е число указанного месяца.

Подтверждение стажа по показаниям свидетелей

Если документы о трудовом стаже не сохранились и восстановить их невозможно ввиду ликвидации предприятия либо вследствие отсутствия архивных данных, недостающий для назначения пенсии стаж работы может быть установлен комиссией по назначению пенсий по показаниям двух или более свидетелей.

Обращаясь с просьбой об опросе свидетелей, необходимо представить справки, подтверждающие, что архивные данные о работе не сохранились. С помощью свидетелей можно под-

тверждать только половину необходимого для назначения пенсии стажа, вторая половина должна быть обязательно подтверждена документами.

При обращении за льготной пенсией по свидетельским показаниям может быть установлено не более половины необходимого для ее назначения стажа на подземных работах, на работах с вредными условиями труда, в горячих цехах или на других работах с тяжелыми условиями труда, а также стажа в качестве работниц предприятий текстильной промышленности.

Если назначается пенсия при неполном стаже, то свидетельскими показаниями может устанавливаться стаж той же продолжительности, что и подтвержденный документами.

Один из свидетелей должен знать заявителя по совместной работе и подтвердить документом факт своей работы в период, когда заявитель работал совместно с ним на одном предприятии или в одной системе (ведомстве).

Свидетель, работавший совместно с заявителем, не обязан предъявлять документы за все время, о котором он свидетельствует, достаточно, если он предъявит любой сохранившийся у него документ, подтверждающий факт работы (заводской пропуск, профсоюзный билет, расчетную книжку и др.).

Однако по показаниям свидетеля, имеющего документ о работе, можно установить стаж лишь за тот период, в течение которого этот свидетель работал совместно с заявителем. Так, если свидетель знает о работе заявителя в течение 10 лет, но сам работал с ним только 4 года, то по его показаниям можно установить лишь 4 года.

Вторым свидетелем может быть любое лицо, знающее о работе заявителя, хотя и не работавшее совместно с ним.

Недостающий стаж работы устанавливается только за тот период, который подтвержден показаниями обоих свидетелей.

Комиссиями по назначению пенсий стаж устанавливается по личным показаниям свидетелей в комиссии. Если свидетель не имеет возможности явиться (например, по состоянию здоровья), комиссией могут быть приняты его письменные показания, удостоверенные нотариально.

ИСЧИСЛЕНИЕ ПЕНСИЙ

Рабочим, служащим и военнослужащим, работавшим в качестве рабочих и служащих до призыва на военную службу, а также членам их семей в случае потери кормильца пенсии исчисляются в процентах к среднемесячному заработку, то есть размеры пенсий находятся в прямой зависимости от размеров заработка.

Пенсия по желанию обратившегося за нею может быть исчислена из среднемесячного заработка либо за 12 последних месяцев работы, либо за любые пять лет подряд из последних 10 лет перед обращением за пенсией. Кроме того, уже назначенная пенсия по желанию пенсионера может быть пересчитана, исходя из более высокого заработка за два года работы после ее назначения.

При исчислении пенсий из заработка за 12 месяцев среднемесячный фактический заработок берется за 12 последних месяцев работы и определяется путем деления общей суммы заработка за это время на 12.

По желанию обратившегося за пенсией месяцы, в течение которых работник фактически не работал или проработал неполное количество рабочих дней вследствие болезни, увольнения и в других случаях освобождения от работы, предусмотренных действующим законодательством, исключаются и заменяются другими, непосредственно предшествующими полными месяцами. Месяцы, в течение которых работник фактически не работал или проработал неполное количество дней по другим причинам, не исключаются из подсчета и не заменяются другими месяцами.

В тех случаях, когда за два последних года перед прекращением работы (а для продолжающих работать — перед обращением за пенсией) заявитель проработал в общей сложности менее 12 полных месяцев, пенсия исчисляется из среднемесячного заработка за все полные фактически проработанные месяцы. Для этого общая сумма заработка за указанные месяцы делится на число этих месяцев. Такой же порядок применяется во всех случаях, когда работник проработал менее одного года. При этом месяцы с полным количеством рабочих дней, не исключенные из подсчета, приравниваются к полным месяцам.

Если работник проработал менее одного полного месяца, то заработок за все проработанное время делится на число проработанных дней и полученная сумма умножается на число рабочих дней в месяц, исчисленное в среднем за год (25,4 — при шестидневной рабочей неделе и 21,2 — при пятидневной рабочей неделе). В этом случае средний заработок, из которого исчисляется пенсия, не может превышать полуторной тарифной ставки данного работника.

По желанию обратившегося за пенсией она может быть исчислена из среднемесячного заработка за любые пять лет подряд из последних 10 лет перед обращением за пенсией. Эти пять лет можно выбрать в начале, в середине или в конце десятилетнего периода, важно только, чтобы они следовали под-

ряд, а не вразбивку. В указанном пятилетнем периоде допускаются перерывы в работе, не превышающие в общей сложности 12 месяцев; в том случае недостающие месяцы заменяются другими месяцами, непосредственно предшествовавшими или следовавшими за пятилетним периодом — по выбору обратившегося за пенсией. Неполные месяцы в пределах избранных 10 лет заменяются без ограничения при условии, что в результате такой замены пятилетний период, за который учитывается заработок, не содержит перерывов в работе, превышающих в общей сложности 12 месяцев.

Среднемесячный заработок за пять лет определяется путем деления общей суммы заработка за работу в качестве рабочего или служащего за фактически проработанные пять лет на 60 (то есть на число месяцев в пятилетнем периоде).

При исчислении среднемесячного заработка за пять лет не включается в десятилетний срок и не считается перерывом в пятилетнем периоде время службы в составе Вооруженных Сил СССР, а по желанию обратившегося за пенсией — и время, в течение которого заявитель по заключению ВТЭК являлся инвалидом.

Пенсии по старости лицам, которые проработали в качестве трактористов-машинистов в колхозах, совхозах и других государственных предприятиях сельского хозяйства, предприятиях водного и лесного хозяйства и Сельхозтехники — мужчины не менее 20 лет и женщины не менее 15 лет, могут исчисляться по их желанию, исходя из среднемесячного заработка, за любые 5 лет работы подряд в качестве трактористов-машинистов.

Пенсионеры по инвалидности, переходящие на пенсию по старости, кроме права выбирать для исчисления пенсии по старости заработок за 12 последних месяцев работы или за любые 5 лет подряд из 10 лет перед обращением за пенсией, пользуются также правом на исчисление пенсии по старости из того же заработка, из которого была им исчислена (или впоследствии перерассчитана) пенсия по инвалидности (по документам о заработке, имеющимся в пенсионном деле).

Назначенная пенсия может быть увеличена (перерассчитана), если после ее назначения пенсионер проработал не менее двух лет с более высоким заработком, чем тот, из которого была ранее исчислена пенсия. Число таких перерасчетов законом не ограничено. Они могут производиться по желанию пенсионера через каждые два года его работы. В указанном двухлетнем периоде допускаются перерывы в работе, не превышающие в общей сложности шести месяцев.

Виды заработка, учитываемого при исчислении пенсий

В заработок, из которого исчисляется пенсия, включаются все виды заработной платы, на которые по действующим правилам начисляются страховые взносы, кроме заработной платы за сверхурочную работу, за совместительство и всякого рода выплат единовременного характера.

При исчислении пенсий, в частности, учитываются:

1. Основная заработная плата, различаемая по способу оплаты труда на повременную (почасовую, поденную, помесячную, в виде должностного, персонального или сохраненного оклада или ставки) и сдельную (индивидуальную и коллективную, прямую и косвенную, простую и сдельно-прогрессивную, поэлементную и аккордную).

2. Доплаты и надбавки:

За сложность труда (за руководство бригадой, совмещение профессий (должностей); расширение зон обслуживания или объема выполняемых работ, за многостаночное обслуживание; замещение; рабочим-повременщикам, выполняющим временно наряду со своей работой обязанности отсутствующих рабочих (в случае болезни, отпуска, командировки и по другим причинам); руководство производственной практикой; обучение учеников на производстве; доплата до 30% оклада высококвалифицированным мастерам и другим инженерно-техническим работникам; за классность; за категорию; за знание иностранного языка; за ученую степень и др.);

за условия труда (за особые условия труда — вредность, тяжесть, опасность; доплаты по районным коэффициентам; процентные надбавки за работу в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях; доплаты сдельщикам за отклонение от нормальных условий труда — сложность обработки, неприспособленность инструмента и т. д.; шоферам автомашин за ненормированный рабочий день; членам экипажей судов, привлекаемых в период эксплуатации судна к исполнению обязанностей недостающих по штату работников и др.);

за работу в определенной отрасли или на определенном предприятии (трактористам-машинистам за стаж работы по специальности в данном хозяйстве и др.);

при отклонении от нормальных условий труда (за работу в ночное время, за сокращенные часы работы в предвыходные и предпраздничные дни; доплата подросткам

в связи с сокращением их рабочего дня; доплата кормящим матерям за время перерывов в работе на кормление ребенка; за выполнение работы ниже присвоенного разряда — так называемая межразрядная разница и др.).

3. Все виды денежных премий, предусмотренных системами оплаты труда в данном предприятии, учреждении или организации, то есть выплачиваемых, как правило, в соответствии с типовыми положениями о премировании за выполнение установленных показателей в работе (производственных показателей). Этим они отличаются от единовременных премий, даваемых нередко в связи с общей оценкой трудовой и общественной деятельности данного работника.

4. Вознаграждения из фонда материального поощрения за общие результаты работы предприятия или организации по итогам за год и ежегодные вознаграждения и процентные надбавки за выслугу лет.

В средний заработок при исчислении пенсий включаются все премии, на которые начисляются страховые взносы, то есть премии, являющиеся периодическим вознаграждением, определяемым системой оплаты труда на данном предприятии, основанные на объективных показателях работы, независимо от режима выплаты (ежемесячно, ежеквартально, ежегодно, по определенным этапам работы, по окончании работы и т. п.).

При этом не имеет значения, из какого фонда выплачена премия (из фонда заработной платы, либо фонда материального поощрения, из отчислений от прибылей, либо из полученной экономии, или из средств заказчика и т. д.) и какую должность занимает премируемый работник (включена ли его должность в перечень должностей, подлежащих премированию, или он получает премию за активное содействие в выполнении плановых показателей по согласованному решению администрации и профсоюзной организации).

К числу премий, учитываемых при исчислении пенсий, в частности, относятся премии рабочим по сдельно-премиальной и повременно-премиальной системам оплаты труда, премии руководящим, инженерно-техническим работникам и служащим в соответствии с типовыми положениями о премировании за выполнение и перевыполнение плановых показателей; премии строителям за ввод в действие производственных мощностей и объектов строительства в установленные сроки и досрочно, за выполнение месячных или квартальных планов строительно-монтажных работ по объектам, за экономию строительных материалов и сохранность сборных конструкций и деталей, премии строителям за экономию, достигнутую бригадой, работающей на

условиях хозяйственного расчета; премии за экономию топлива, электрической и тепловой энергии; за сбор, хранение, сдачу и отгрузку лома и отходов черных и цветных металлов; премии, выплаченные по положению о премировании работников науки; премии работникам проектных, конструкторских и научно-исследовательских организаций (в том числе научно-исследовательских секторов вузов) за выполнение тематических планов научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ и за оказание предприятиям помощи во внедрении результатов этих работ в производство, за обеспечение высокого качества выполненных проектных и других работ, за успешную разработку типовых проектов, досрочное выполнение проектных и изыскательских работ, а также за успешное выполнение тематических планов проектно-изыскательских работ; (указанные премии работникам научно-исследовательских, проектных и конструкторских организаций учитываются при условии, если они выполнены из средств, оставляемых в распоряжении руководителей этих организаций, а в организациях, перешедших на новую систему планирования, финансирования и экономического стимулирования работ по новой технике, так же, если они выполнены из фонда материального поощрения. Премии, выплаченные работникам тех же организаций за выполнение работ по новой технике за счет централизованных источников, являются единовременными и не берутся для исчисления пенсий); премии за создание и выпуск новых и улучшенных товаров народного потребления, выплачиваемые из фонда ширпотреба; премии за высококачественное изготовление и своевременную отгрузку продукции для экспорта; премии работникам театров, концертных организаций, музыкальных и технических коллективов и цирков за активное участие в создании и постановке новых спектаклей, концертных и эстрадных программ, за создание высокохудожественных образов и перевыполнение производственно-финансовых планов и другие премии, входящие в систему оплаты труда.

Освобожденным профсоюзным работникам предприятий и организаций, председателям ФЗМК и их заместителям, членам ФЗМК, председателям постоянных комиссий, председателям цеховых комитетов, инструкторам по профсоюзной работе, старшим бухгалтерам (бухгалтерам), счетоводам и секретарям-машинисткам премии за выполнение основных производственных показателей и вознаграждения по результатам работы предприятия по итогам за год выплачиваются на основаниях, установленных для соответствующих категорий руководящих, инженерно-технических работников и служащих. Эти премии и вознаграждения учитываются для исчисления пенсий. На тех основаниях при-

нимаются премии, выплаченные освобожденным партийным и комсомольским работникам предприятий.

Рабочим и служащим предприятий, перешедших на новую систему планирования и экономического стимулирования промышленного производства, при исчислении пенсий учитываются следующие выплаты из фонда материального поощрения (премии и вознаграждения): премии, выданные по установленным премиальным системам, вознаграждение за общие результаты работы предприятия по итогам за год и премии по итогам внутризаводского социалистического соревнования. Другие поощрительные выплаты из фонда материального поощрения, носящие единовременный характер (как-то единовременные поощрения работникам предприятия, отличившимся при выполнении особо важных производственных заданий), в заработок, из которого исчисляются пенсии, не включаются. Не учитываются также суммы, выданные в порядке оказания материальной помощи, и единовременные премии, не связанные с выполнением производственных заданий (в связи с днем рождения работника, юбилейными датами и т. д.).

Все премии, в том числе квартальные и годовые, включаются при исчислении пенсии в заработок того месяца, в котором они получены. Месяцем получения премии считается тот, на который она приходится согласно лицевому счету, платежной ведомости или документу, ее заменяющему. При этом не имеет значения, за работу в какие месяцы премия начислена и вошли ли эти месяцы в учитываемый период. Так, премия за первый квартал, выплаченная в мае, включается в заработок за май. Причем, для исчисления среднемесячного заработка за 12 месяцев может быть учтено не более 4 квартальных, 2 полугодовых, одной годовой премии (последних по выплате). Соответственно при подсчете среднего заработка за 2 года учитывается не более 8 квартальных, 4 полугодовых и 2 годовых премий, а за 5 лет — не более 20 квартальных, 10 полугодовых и 5 годовых премий.

Процентные надбавки за выслугу лет входят в состав ежемесячной заработной платы и учитываются вместе с нею. Вознаграждение за результаты работы предприятия по итогам за год и ежегодное вознаграждение за выслугу лет, как и премии, включаются в заработок того месяца, в котором они получены.

Если по желанию обратившегося за пенсией месяцы, в течение которых он не работал вследствие болезни, выполнения государственных либо общественных обязанностей или в других случаях, когда за работником сохранялся средний заработок (например, за время отпуска), не исключаются из подсчета, то учитывается соответственно пособие по больничному листу либо сохранявшийся средний заработок.

Справки о заработке

Справки о заработной плате выдаются исключительно на основании лицевых счетов, платежных ведомостей и других документов о начисленной и выплаченной заработной плате. Выдача справок о заработке на основании свидетельских показаний не допускается.

При выдаче справок в заработок включаются только те виды заработной платы, которые учитываются при исчислении пенсий.

В тех случаях, когда трудящийся проработал на данном предприятии менее 12 месяцев (или соответственно двух или пяти лет), справки о заработке выдаются за фактически проработанное время. За остальную часть избранного периода справки выдаются теми предприятиями, где в соответствующие годы (месяцы) работал заявитель. Если предприятие ликвидировано, то справки о заработке выдаются его правопреемником или архивом (государственным или ведомственным).

В случае, если невозможно получить справку или другой документ о фактическом помесячном заработке, пенсия назначается в минимальном размере.

Из должностных окладов и тарифных ставок пенсии не исчисляются, исчисление пенсий производится только из фактического среднемесячного заработка данного работника. Поэтому справки о размерах должностных окладов и тарифных ставок не могут приниматься во внимание при назначении пенсий.

Начисление надбавок

После установления основного размера пенсии начисляются надбавки. При этом соблюдаются следующие правила:

каждая из надбавок начисляется к сумме пенсии, исчисленной без учета другой надбавки;

при наличии в семье двух (или более) неработающих пенсионеров каждый нетрудоспособный член семьи, находящийся на их общем иждивении, учитывается для начисления надбавки только одному из пенсионеров по их выбору;

пенсии со всеми надбавками не могут быть ниже минимальных и выше максимальных размеров, они не могут также превышать 100% заработка, из которого исчислена пенсия (лишь пенсии с учетом надбавок инвалидам I группы, семьям, потерявшим кормильца, с тремя и более нетрудоспособными, а также при определенных условиях пенсии инвалидам II группы из числа военнослужащих, работавших до призыва на военную службу в качестве рабочих и служащих, могут превышать заработок, из которого пенсия исчислена);

повышение пенсии по старости на 15 рублей инвалидам из числа военнослужащих соответствующих категорий и повышение пенсии на 10% военнослужащим сержантского и старшинского состава, ефрейторам и старшим матросам, а также их семьям не является надбавкой и поэтому пенсия, начисленная с повышением на 15 рублей или за звание, может превышать 100% заработка (в пределах максимальных размеров пенсий);

если сумма пенсии, исчисленная в процентах к заработку, не достигает минимального размера ее, то надбавки начисляются к указанной сумме пенсии, а не к минимуму. На минимальные размеры пенсий никакие надбавки не начисляются.

Исключение из этого правила установлено для инвалидов I и II групп из числа военнослужащих, работавших до призыва рабочими или служащими. Их пенсия, исчисленная в процентах к заработку, во всех случаях не может быть ниже пенсии, назначаемой при прочих равных условиях в твердом размере. К твердым размерам пенсий начисляются только надбавки на нетрудоспособных иждивенцев. Надбавки на уход за инвалидом I группы предусмотрены в твердом размере пенсии (как и в минимальном).

Пенсионерам, постоянно проживающим в сельской местности и связанным с сельским хозяйством, процентные надбавки начисляются к пенсиям, исчисленным по сельским нормам, а твердые надбавки (в рублях) — в размере 85% установленных норм.

Кавалерам ордена Славы всех трех степеней пенсии, исчисленные со всеми надбавками (в том числе максимальные), повышаются на 50%, а кавалерам ордена Трудовой Славы и ордена «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» всех трех степеней — на 15%.

НАЗНАЧЕНИЕ ПЕНСИЙ

Заявления о назначении пенсий рабочим, служащим или членам их семей (в случае потери кормильца) подаются на имя администрации предприятия по месту работы.

Администрация совместно с ФЗМК в 10-дневный срок со дня поступления заявления оформляет необходимые документы о стаже и заработке и вместе с поданным заявлением и своим представлением направляет их в районный (городской) отдел социального обеспечения по месту жительства заявителя, а в случаях, когда обратившийся за назначением пенсии не имеет, по мнению администрации и комитета профсоюза, права на пенсию, сообщает ему в письменной форме об отказе в представлении к назначению пенсии.

При несогласии с таким отказом трудящийся может подать заявление о назначении пенсии непосредственно в районный (городской) отдел социального обеспечения.

Рабочие и служащие, оставившие работу, и члены их семей подают заявление о назначении пенсии непосредственно в отдел социального обеспечения по месту жительства.

К представлению или заявлению должны быть приложены документы, подтверждающие право заявителя на пенсию. Так, к представлению или заявлению о назначении пенсии по старости должны быть приложены документы, удостоверяющие стаж работы, и справка о заработке. Документы, необходимые для назначения пенсии, могут быть представлены как в подлинниках, так и в копиях, засвидетельствованных в нотариальном порядке или районным (городским) отделом социального обеспечения.

Документы о трудовом стаже представляются в подлинниках. Однако если стаж подтверждается трудовой книжкой, то представляется выписка из нее, засвидетельствованная администрацией предприятия по последнему месту работы заявителя или районным (городским) отделом социального обеспечения. При представлении к назначению пенсии выписка из трудовой книжки производится администрацией на бланке представления.

Обращающийся за пенсией (независимо от вида пенсии) должен предъявить паспорт, а в местности, где не введена паспортная система,— другой документ, удостоверяющий личность, возраст и место жительства.

Если в предъявленном документе указан только год рождения без обозначения месяца, то за дату рождения принимается 1 июля. Если же в документе указан только год и месяц без обозначения точной даты, то соответствующей датой считается 15-е число данного месяца.

Если документы, подтверждающие факт несчастного случая, связанного с работой, регистрацию брака, нахождение на иждивении, не сохранились и восстановить их невозможно, указанные факты могут быть установлены в судебном порядке. Трудовой стаж в судебном порядке не подтверждается.

Кем и с какого срока назначается пенсия

Пенсии назначаются комиссиями по назначению пенсий при исполнительных комитетах районных (городских) Советов депутатов трудящихся со дня обращения за ними (кроме приведенных ниже случаев, когда они назначаются с более раннего срока).

Днем обращения за пенсией считается день приема представления или заявления со всеми необходимыми документами. Когда к представлению или заявлению приложены не все необходимые документы, рай(гор)собес сообщает администрации предприятия или заявителю, какие документы должны быть представлены дополнительно. Если эти документы будут представлены не позднее трех месяцев со дня извещения о необходимости их представить, то днем обращения за пенсией считается день подачи представления или заявления. При направлении представлений (заявлений) по почте днем подачи его считается дата, указанная на почтовом штемпеле места отправления. Если недостающие документы сдаются по истечении трех месяцев со дня подачи представления или заявления, днем обращения считается день представления последнего необходимого для назначения пенсии документа.

С более раннего срока (до дня обращения) пенсии назначаются:

по инвалидности рабочим и служащим — со дня установления инвалидности ВТЭК, если инвалидность была установлена в период временной нетрудоспособности и если рабочий или служащий обратился за пенсией не позднее трех месяцев со дня установления инвалидности;

по инвалидности военнослужащим — со дня выписки из госпиталя или увольнения с военной службы, если установление инвалидности ВТЭК и обращение за пенсией последовали не позднее трех месяцев соответственно со дня выписки из госпиталя или со дня увольнения с военной службы;

семьям рабочих и служащих — со дня смерти кормильца, если семья обратилась за пенсией не позднее трех месяцев с этого дня;

семьям военнослужащих — со дня смерти кормильца (или со дня, с которого военнослужащий считается пропавшим без вести), но не более чем за 12 месяцев перед обращением за пенсией.

Во всех случаях пенсия назначается не ранее чем со дня возникновения права на нее.

Сроки рассмотрения представлений и заявлений о назначении пенсии

Представления или заявления о назначении пенсий рассматриваются комиссиями по назначению пенсий не позднее 10 дней со дня их поступления со всеми необходимыми документами или поступления дополнительных документов.

Если пенсия назначена, заявителю выдается «Пенсионное удостоверение», в котором указываются, в частности, вид и размер пенсии.

В случае отказа в назначении пенсии отдел социального обеспечения извещает об этом администрацию предприятия или заявителя в пятидневный срок и возвращает все представленные документы с одновременным указанием причины отказа и порядка обжалования.

Решение комиссии по назначению пенсий может быть обжаловано в исполком районного (городского) Совета либо в вышестоящий по подчиненности орган социального обеспечения.

В судебных органах жалобы по пенсионным делам рассмотрению не подлежат.

ВЫПЛАТА ПЕНСИЙ

Пенсии работающим пенсионерам выплачиваются по месту работы через бухгалтерию предприятия одновременно с выплатой заработной платы за вторую половину месяца. Неработающим пенсионерам, а также работающим инвалидам I и II групп из числа военнослужащих и пенсионерам по случаю потери кормильца пенсии выплачиваются отделами социального обеспечения через предприятия связи.

Государственные пенсии по общему правилу выплачиваются в назначенном размере. Однако при выплате пенсий пенсионерам, продолжающим работать, в определенных случаях учитывается получаемый ими заработок или иной доход.

Полностью назначенная пенсия выплачивается всем неработающим пенсионерам независимо от вида ее: по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца.

Из числа работающих пенсионеров *полностью независимо от заработка или другого дохода* пенсия выплачивается: пенсионерам по случаю потери кормильца; всем инвалидам I группы; инвалидам II группы из числа военнослужащих; другим инвалидам II группы (не из числа военнослужащих), заработок которых не превышает 120 рублей в месяц.

Если перечисленным пенсионерам пенсия назначена при неполном стаже работы, то она также выплачивается полностью независимо от заработка или другого дохода.

С учетом получаемого заработка пенсии выплачиваются: работающим пенсионерам по старости; работающим инвалидам III группы (независимо от причины инвалидности); работающим инвалидам II группы, заработок которых превышает 120 рублей в месяц (кроме инвалидов II группы из числа военнослужащих).

Выплата пенсий работающим пенсионерам по старости

Размер пенсии по старости, выплачиваемой работающим пенсионерам, зависит от категории, к которой принадлежит пенсионер (к рабочим, младшему обслуживающему персоналу, инженерно-техническим работникам, служащим и т. д.), а в ряде случаев также от места работы. Во всех случаях пенсия и заработок, вместе взятые, не должны превышать 300 рублей в месяц, иначе соответственно снижается размер выплачиваемой пенсии.

Пенсия по старости выплачивается в полном размере:

рабочим, младшему обслуживающему персоналу и мастерам, включая мастеров производственного обучения — независимо от места работы;

почтальонам, операторам связи, сортировщикам почтовых отправлений и произведений печати, телеграфистам и киоскерам Союзпечати;

работникам прилавка, кассирам, поварам, официантам и другим соответствующим им категориям работников розничной торговли и общественного питания;

прорабам на строительных, монтажных и ремонтно-строительных работах;

кассирам, контролерам и бухгалтерам — ответственным исполнителям отделений, агентств и городских (операционных) управлений (отделов), контор Госбанка СССР и сберегательных касс, инкассаторам учреждений Госбанка СССР, страховым агентам инспекций Госстраха, распространителям билетов денежно-вещевых лотерей;

работникам (кроме административно-управленческого персонала и инженерно-технических работников) предприятий бытового обслуживания, предприятий и организаций по сбору и первичной обработке вторичного сырья;

среднему и младшему медицинскому персоналу учреждений здравоохранения, детских дошкольных учреждений (детских садов, яслей-садов и т. п.), врачебно-трудовых экспертных комиссий и домов для престарелых и инвалидов: патронажным медицинским сестрам организаций Союза Общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР; врачам лечебно-профилактических учреждений, домов для престарелых и инвалидов;

учителям общеобразовательных школ в сельской местности, в том числе школ сельской молодежи, и преподавателям профессионально-технических учебных заведений в сельской местности;

работникам искусств, имеющим высшее или среднее специальное образование и работающим по специальности в качестве руководителей коллективов (кружков) художественной самодеятельности, режиссеров, балетмейстеров, хормейстеров и концертмейстеров клубных и детских внешкольных учреждений, расположенных в сельской местности.

Пенсионерам по старости при неполном стаже, принимающим участие в сельскохозяйственных работах в колхозах или занятым в качестве рабочих в совхозах и на других предприятиях сельского хозяйства, производящих сельскохозяйственную продукцию, пенсия так же выплачивается полностью.

Пенсия по старости выплачивается в размере 50%, а в районах Урала, Сибири и Дальнего Востока —75% назначенной пенсии, но не менее минимального размера пенсии по старости (то есть 45 рублей, а для лиц, постоянно проживающих в сельской местности и связанных с сельским хозяйством,—38 рублей 25 коп.);

работникам связи массовых профессий (кроме имеющих право на пенсию в полном размере — см. выше);

инженерно-техническим работникам: предприятий промышленности; строительных, монтажных и ремонтно-строительных организаций; эксплуатационных предприятий и организаций транспорта (кроме управлений железных дорог, управлений автомобильного и городского транспорта, управлений пароходств, а также гражданской авиации), связи, жилищного и коммунального хозяйства, предприятий бытового обслуживания населения;

инженерно-техническим работникам и специалистам государственных предприятий сельского хозяйства; ветеринарным врачам, ветеринарным фельдшерам и ветеринарным техникам ветеринарных учреждений;

врачам санитарно-профилактических учреждений и учреждений судебно-медицинской экспертизы, детских дошкольных учреждений (детских садов, яслей-садов и т. п.), врачебно-трудовых экспертных комиссий;

фармацевтическим и другим аптечным работникам (кроме тех, которые имеют право на получение пенсий в полном размере, как работники прилавка);

учителям общеобразовательных школ, школ рабочей молодежи и преподавателям профессионально-технических учебных заведений (кроме учителей школ и преподавателей профессионально-технических учебных заведений, находящихся в сельской местности, пенсия которым выплачивается полностью), воспитателям и педагогам детских дошкольных и внешкольных учреждений;

председателям, заместителям председателей и секретарям сельских и поселковых Советов депутатов трудящихся;

контролерам-ревизорам поездов железнодорожного транспорта;

преподавателям техникумов, готовящих кадры для строительства;

лицам рядового состава ведомственной военизированной охраны при органах внутренних дел;

работникам искусств, имеющим высшее и среднее специальное образование и работающим по специальности в качестве руководителей коллективов (кружков) художественной самодеятельности, режиссеров, балетмейстеров, хормейстеров и концертмейстеров в клубных и детских внешкольных учреждениях, расположенных в городах и рабочих поселках;

пенсионерам по старости, занимающимся изготовлением изделий народного потребления и оказанием бытовых услуг населению на основе кустарно-ремесленных промыслов;

бухгалтерам (старшим бухгалтерам) отделений, агентств и городских (операционных) управлений (отделов) контор Госбанка СССР и сберегательных касс;

пенсионерам по старости, занятым на работах по строительству и обслуживанию Байкало-Амурской железнодорожной магистрали, второго пути железнодорожной линии Тайшет — Лена и железнодорожной линии Бам — Тында — Беркакит (в трестах, управлениях, дирекции строительства, на производственных и обслуживающих предприятиях, если на них не распространяются льготы выплаты пенсий по иным основаниям).

Остальным работающим пенсионерам по старости, на которых не распространяются льготные условия выплаты пенсий, установленные отдельными решениями Правительства СССР, пенсия выплачивается в размере 15 рублей в месяц, если их заработок после назначения пенсии не превышает (не считая суммы пенсии) 100 рублей в месяц. В случае, когда месячный заработок превысил 100 рублей, пенсия за этот месяц не выплачивается.

Пенсионерам, получающим пенсию по старости на льготных условиях и в льготных размерах по Списку № 1, как работающим на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах, пенсия выплачивается в размере 50%, с тем чтобы общая сумма пенсии и заработка не превышала 300 рублей в месяц. Однако если эти пенсионеры заняты на работах, дающих право на получение пенсии полностью или в размере 75% или 50%, но не менее минимального размера пенсии по старости, пенсия выплачивается в соответствующем размере.

Пенсия по старости при неполном стаже лицам, работающим в качестве рабочих и служащих, не выплачивается. Пенсионерам по старости, состоящим членами колхозов (в том числе и получающим пенсию при неполном стаже), назначенная пенсия выплачивается без учета доходов от работы в колхозе.

Выплата пенсий работающим инвалидам III группы

Пенсия инвалидам III группы из числа военнослужащих выплачивается в таком размере, чтобы пенсия и получаемый заработок не превышали в общей сложности всего заработка перед назначением пенсии, но во всех случаях выплачивается не менее 50% назначенной пенсии. При этом для инвалидов III группы из числа военнослужащих, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте, выплачиваемая пенсия не может быть менее минимального размера пенсии, который с 15 декабря 1974 года установлен в сумме 33 рубля, а для лиц, проживающих в сельской местности и связанных с сельским хозяйством — 28 руб. 05 коп. в месяц.

Инвалидам III группы из числа указанных военнослужащих, состоящим членами колхозов, выплачивается 50% назначенной пенсии, но не менее установленного минимального размера пенсии.

Работающим инвалидам III группы (кроме инвалидов III группы из числа военнослужащих) пенсия выплачивается в таком размере, чтобы она и получаемый заработок не превышали в общей сложности всего заработка перед назначением пенсии. При этом тем инвалидам III группы, заработок которых не превышает 120 рублей в месяц, выплачивается не менее 50% пенсии.

Инвалидам III группы, состоящим членами колхозов, выплачивается 50% назначенной пенсии.

Выплата пенсий работающим инвалидам II группы

Пенсия выплачивается полностью, если заработок работающих инвалидов II группы не превышает 120 рублей в месяц (кроме инвалидов II группы из числа военнослужащих). Если же заработок пенсионера выше 120 рублей, пенсия выплачивается в таком размере, чтобы пенсия и получаемый заработок не превышали заработка перед назначением пенсии.

Пенсионерам по старости и инвалидам II и III групп, поступившим на работу в качестве временных рабочих или служащих на срок не свыше двух месяцев в календарном году, пенсия выплачивается полностью, без учета заработка.

Начисленная к пенсиям по старости и инвалидности I и II групп надбавка на нетрудоспособных иждивенцев выплачивается только неработающим пенсионерам. При поступлении пенсионеров на работу, в том числе и на временную, выплата этой надбавки приостанавливается.

Виды заработка, учитываемого при выплате пенсий работающим пенсионерам

При выплате пенсии пенсионерам, получающим ее с учетом заработка, учитываются все виды заработка, на которые начисляются страховые взносы, кроме заработной платы за сверхурочную работу, за совместительство и всякого рода выплат единовременного характера; единовременное вознаграждение за выслугу лет и производственные премии, определяемые действующей на предприятии системой оплаты труда, включаются в заработок за тот месяц, в котором они получены. В этом правила учета заработка при выплате пенсий совпадают с правилами, принятыми при их исчислении.

Иначе решается вопрос в отношении вознаграждения из фонда материального поощрения за общие результаты работы предприятия по итогам за год.

Указанное вознаграждение исключается из учитываемого заработка при выплате всех видов пенсии.

Кроме того, при выплате пенсий учитываются:

зарплата за время ежегодных и учебных отпусков;

пособия по больничному листку за периоды временной нетрудоспособности;

заработная плата постоянных внештатных работников (преподавателей с почасовой оплатой, консультантов медицинских учреждений и т. д.) независимо от того, начисляются ли на нее страховые взносы;

доходы лиц свободных профессий и доходы от занятия кустарно-ремесленными промыслами;

вознаграждения за работу, выполненную по гражданско-правовым договорам (авторскому, подряда, поручения, комиссии и др.), полученные пенсионерами, не работающими в качестве рабочих и служащих.

При выплате пенсий не учитывается заработок за случайные работы.

ВОПРОСЫ ЖИЛИЩНОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

В связи с обеспечением граждан жилой площадью большое значение приобретает соблюдение правил учета лиц, нуждающихся в улучшении жилищных условий, определение права на получение жилья. ФЗМК играют немаловажную роль в этом деле.

В соответствии со статьей 56 Основ гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик установлен следующий порядок предоставления жилых помещений:

в домах местных Советов депутатов трудящихся предоставление жилых помещений гражданам производится исполкомом местного Совета при участии представителей общественных организаций;

в домах государственных, кооперативных и общественных организаций предоставление жилых помещений производится по совместному решению администрации и ФЗМК, утверждаемому исполкомом местного Совета.

В некоторых случаях предоставление жилых помещений производится по совместному решению администрации и фабзавместкома с последующим сообщением исполкому местного Совета о предоставлении жилых помещений для заселения. Так, в соответствии с Положением о предприятии, жилая площадь в домах, построенных за счет средств фонда предприятия и фонда ширпотреба, полностью заселяется лицами по списку, утверждаемому решением администрации предприятия и фабзавместкома с последующим сообщением исполкому местного Совета.

В постановлении Совета Министров СССР от 26 октября 1966 года «О порядке заселения жилой площади, построенной за счет средств предприятий и организаций» установлено, что вся жилая площадь предприятий (на которые распространяется Положение о предприятии), построенная за счет средств сверхплановой прибыли и сверхплановой экономии, использованных дополнительно сверх отчисленных в фонд предприятия сумм, а также за счет других средств предприятий, которые в соответствии с законодательством могут быть направлены на жилищное строительство, подлежит заселению в установленном порядке.

УЧЕТ НУЖДАЮЩИХСЯ В ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

Учет граждан, нуждающихся в жилой площади, организуется по месту их постоянного жительства в исполкомах местных Советов депутатов трудящихся или по месту работы, на предприятиях.

На крупных предприятиях такой учет может быть организован также в цехах, отделах и подразделениях. Бланки для заявлений получают в исполкоме местного Совета или в фабзавместкоме.

Постановка граждан на учет производится по их заявлениям, которые подаются по установленной форме.

К заявлению прилагаются: выписка из домовой книги, копия финансового лицевого счета, и, в необходимых случаях, справки медицинского учреждения, санэпидемстанции, бюро технической инвентаризации.

На учет могут быть поставлены граждане, не владеющие в том же населенном пункте жилым домом (или частью дома), пригодным для постоянного проживания, и постоянно проживающие в данной местности:

имеющие обеспеченность жилой площадью на одного члена семьи ниже среднего уровня, достигнутого по данному населенному пункту соответственно в домах местных Советов и домах государственных, кооперативных и общественных организаций;

имеющие жилую площадь на условиях поднайма в домах местных Советов депутатов трудящихся, государственных, кооперативных, общественных организаций или проживающие в качестве нанимателей в домах, принадлежащих гражданам на праве личной собственности:

занимающие жилую площадь в помещениях, которые по заключению санэпидемстанции не удовлетворяют требованиям жилых помещений;

по две и более семьи, не состоящие в родственных отношениях в одной или смежных неизолированных комнатах;

в общежитиях, предоставленных в связи с трудовыми отношениями, кроме рабочих и служащих, которые по роду своих трудовых обязанностей должны проживать в общежитии по месту работы (линейный эксплуатационный персонал транспорта, связи, газопроводов и т. п.);

в общежитиях и квартирах, заселенных несколькими семьями, и имеющие в составе семьи больных, страдающих болезнями, при которых совместное проживание с ними невозможно.

Эти основные требования распространяются на граждан, получающих жилую площадь на общих основаниях.

Примерными правилами учета граждан, нуждающихся в жилье, предусмотрены, однако, и другие случаи, когда в отдельные списки включаются некоторые граждане на получение жилой площади, выделяемой целевым назначением.

В такие списки включаются лица, проживающие в условиях, перечисленных выше, но являющиеся инвалидами Отечествен-

ной войны; членами семей военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы; больными заразными формами туберкулеза; нанимателями жилых помещений и членами их семей, проживающими в подвалах, в аварийных, ветхих домах и бараках, не подлежащих ремонту, в домах, подлежащих сносу в связи с реконструкцией населенных пунктов, в зданиях гостиниц, школ, учебных заведений и лечебных учреждений в целях освобождения этих зданий для использования по прямому назначению; офицерами и военнослужащими сверхсрочной службы, уволенными из Вооруженных Сил СССР, органов и войск Комитета Государственной безопасности при Совете Министров СССР; членами семей военнослужащих, находящихся на службе в Советской Армии и Военно-Морском Флоте; рабочими и служащими, вновь прибывшими в установленном порядке из других местностей на постоянную работу в связи с расширением или вводом в действие новых промышленных предприятий.

Право состоять на учете для получения жилой площади сохраняется также за лицами, которые уезжают на другое временное жительство, уходят на пенсию, и в некоторых других случаях.

Так, граждане, временно отсутствующие, сохраняют по закону право пользования жилыми помещениями (например, в силу статьи 306 ГК РСФСР) в течение шести месяцев.

Право пользования жилым помещением сохраняется также за нанимателем и соответственно за членами его семьи в случаях призыва на срочную военную службу — в течение всего времени прохождения срочной военной службы; временного выезда из постоянного места жительства по условиям и характеру работы либо в связи с обучением — в течение всего времени выполнения работы или обучения; выезда на лечение в лечебное учреждение — в течение всего времени пребывания в нем.

Состоять на учете для получения жилой площади имеют право также граждане, направленные на работу за границу,— на все время пребывания там; граждане, направленные на работу в районы Крайнего Севера или в местности, приравненные к районам Крайнего Севера,— на время действия заключенного трудового договора (а также в других случаях бронирования, предусмотренных законодательством); граждане, потерявшие кормильца, состоящего на учете для получения жилой площади, и граждане, перешедшие на пенсию по старости или инвалидности. Пенсионеры обеспечиваются жилой площадью и принимаются на учет наравне с рабочими и служащими. Поря-

док бронирования для нанимателей и членов их семей распространяется на жилые помещения в домах местных Советов, государственных, кооперативных и общественных организаций.

Постановка на учет и обеспечение жилой площадью лиц, прекративших работу в связи с выходом на пенсию, производится теми предприятиями, в которых работали эти граждане до выхода на пенсию. Исполкомы местных Советов призваны осуществлять систематический контроль по обеспечению пенсионеров жилой площадью.

В тех случаях, когда предприятия не имеют жилой площади, учет лиц, оставивших работу в связи с переходом на пенсию, но нуждающихся в жилой площади, производится в общем порядке. Жилая площадь им предоставляется за счет жилищного фонда местного Совета депутатов трудящихся.

Значительную работу по учету нуждающихся в получении жилой площади проводят жилищно-бытовые комиссии ФЗМК.

К работе этих комиссий привлекаются не только члены фабричного, заводского, местного комитета, но и другие рабочие, инженерно-технические работники и служащие предприятий.

Наряду с другими вопросами жилищно-бытового обслуживания указанные комиссии обследуют жилищные условия рабочих и служащих, готовят для фабрично-заводского, местного комитета рекомендации о принятии на учет нуждающихся в жилье, об установлении их очередности в предоставлении жилой площади.

Проверка жилищных условий граждан проводится по месту их жительства с составлением соответствующего акта проверки жилищных условий. В нем должны быть записаны фамилии, имя и отчество заявителя, адрес, по которому он проживает, состав семьи, указывается, кому принадлежит дом и занимаемая площадь (местному Совету депутатов трудящихся или ведомству), какой дом (деревянный или каменный), какое число комнат и семей и т. п.; отмечается степень благоустройства дома (наличие газа, канализации, лифта, горячей воды и т. п.); указывается лицо, на которое открыт лицевой счет. В акте перечисляются также члены семьи и другие лица, совместно с ним проживающие, а также место работы и должность.

В акте о проверке жилищных условий могут быть отражены и другие сведения, являющиеся существенными для правильного решения вопроса о постановке на учет лиц, чьи жилищные условия проверяются.

Жилищно-бытовые комиссии на предприятиях, подготавливая предложения по жилищным вопросам, должны учитывать

необходимость предоставления жилья в первую очередь нуждающимся рабочим и служащим, инженерно-техническим работникам, имеющим длительный непрерывный трудовой стаж, молодым специалистам, лицам, уволенным из Советской Армии, военнослужащим, инвалидам Отечественной войны, семьям погибших воинов и партизан Отечественной войны.

Важную роль в правильном учете граждан, нуждающихся в жилье, играют комиссии по жилищным вопросам при исполкомах местных Советов. Они состоят из заместителя председателя исполкома (председатель комиссии), представителей общественных организаций, работников жилищно-коммунальных органов, органов здравоохранения, рабочих и служащих, пенсионеров.

Все вопросы и предложения по учету нуждающихся в жилой площади, подготовленные для рассмотрения на исполкомах местных Советов, обязательно предварительно рассматриваются на комиссии по жилищным вопросам. Такие комиссии не только контролируют соблюдение правил учета, но и оказывают большую помощь исполкомам местных Советов и гражданам, нуждающимся в улучшении жилищных условий. Они проводят всю работу свою при самом активном участии представителей профсоюзных органов.

Представитель совета профсоюза предприятия избирается заместителем председателя жилищной комиссии. Подобный статус представителя профсоюза подтверждает ту огромную роль, которую играют органы профессиональных союзов при решении жилищных вопросов на всех стадиях их рассмотрения.

Участие профсоюзных организаций в подготовке и рассмотрении жилищных дел — одна из форм контроля над соблюдением жилищного законодательства, регламентирующего условия и порядок учета граждан, нуждающихся в жилье.

Президиум ВЦСПС неоднократно обращал внимание на необходимость повышения роли профсоюзных органов в рассмотрении и принятии решений по жилищным вопросам. Так, в постановлении Президиума ВЦСПС от 28 мая 1965 года «О недостатках в распределении жилой площади на предприятиях и в организациях Кемеровской области» отмечается, в частности, что советы и областные комитеты профсоюзов обязаны обеспечить строгий порядок в учете рабочих и служащих, нуждающихся в жилье и улучшении жилищных условий. Фабзавместкомам предложено установить строгую очередность получения жилой площади, а списки рабочих и служащих, которым намечено предоставить жилую площадь, вывешивать для ознакомления коллектива.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

Порядок распределения свободной жилой площади регулируется статьей 56 Основ гражданского законодательства, а также республиканскими правовыми нормами.

Как уже отмечалось, распределение жилой площади в домах местных Советов производится на основании решения исполкома местного Совета по предложению отдела (управления) учета и распределения жилой площади с участием и под контролем комиссии по жилищным вопросам при исполкоме.

В домах, находящихся в ведении государственных предприятий, так называемая ведомственная жилая площадь, распределяется по совместному решению администрации и комитета профсоюза, утвержденному исполкомом местного Совета.

Жилая площадь, построенная за счет предприятий (на которые распространяется Положение о государственном предприятии), распределяется и заселяется по списку, утвержденному совместным решением администрации предприятия и комитета профсоюза с последующим сообщением исполкому местного Совета.

Исполкомы местных Советов, хозяйственные и профсоюзные органы при составлении ежегодных планов распределения подлежащей вводу в эксплуатацию жилой площади должны исходить из количества граждан, состоящих на учете для получения жилой площади.

В соответствии с утвержденным планом распределения жилой площади исполкомы местных Советов депутатов трудящихся, а также предприятия ежегодно составляют из числа взятых на учет граждан списки лиц, которым намечается предоставить жилую площадь в текущем году. Эти списки очередников вывешиваются для общего сведения.

Преимущественное право на получение жилой площади предоставляется состоящим на очереди передовикам производства, рабочим и служащим, имеющим длительный трудовой стаж на данном предприятии. При этом учитывается непрерывность стажа.

Рабочим и служащим, как говорится в статье 55 Основ законодательства о труде и в статье 133 КЗоТ РСФСР, успешно и добросовестно выполняющим свои трудовые обязанности, предоставляются в первую очередь преимущества и льготы в области жилищно-бытового обслуживания, включая улучшение жилищных условий. Это положение закреплено и в Типовых правилах внутреннего трудового распорядка для рабочих и служащих предприятий.

Наряду с преимуществами и льготами, предоставляемыми рабочим и служащим в области жилищных вопросов, законодательство допускает и применение мер воздействия на тех рабочих и служащих, которые допускают нарушения трудовой дисциплины или общественного порядка. Так, в соответствии с Указом Президиума Верховного Совета СССР «Об усилении ответственности за хулиганство» от 26 июля 1966 года лица, допустившие хулиганские действия, наряду с привлечением к административной или уголовной ответственности либо применения к ним мер общественного воздействия, могут быть подвергнуты и такому наказанию, как перенесение очередности на получение жилой площади.

Перенесение очередности на получение жилой площади может быть применено и в отношении лиц, которые в течение года неоднократно подвергались мерам административного или общественного воздействия за пьянство, а также лиц, неоднократно появлявшихся на работе в состоянии опьянения или употреблявших на работе спиртные напитки.

Комиссии по жилищным вопросам при исполкомах местных Советов или жилищно-бытовые комиссии ФЗМК (цехкома) профсоюза перед предоставлением жилых помещений вновь проверяют жилищные условия каждого очередника и лишь после этого вносят соответствующие предложения исполкому местного Совета или администрации предприятия и ФЗМК (цехкому) профсоюза.

Исполкомы местных Советов при утверждении совместных решений администрации и ФЗМК профсоюзов о предоставлении жилой площади рабочим и служащим не вправе включать в списки предприятий других граждан.

Предоставление жилой площади производится в размерах не ниже средней обеспеченности жильем в данном населенном пункте и, как правило, не свыше установленной в республике нормы жилой площади на одного человека.

КРУГ ЛИЦ, ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ЛЬГОТАМИ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

Отдельные категории граждан имеют льготы и преимущества на получение и пользование жилой площадью.

Как уже отмечалось, льготами и преимуществами в области жилищного обслуживания пользуются рабочие и служажащие, успешно и добросовестно выполняющие свои трудовые обязанности.

Преимущественным обеспечением жилой площадью (и в строительстве индивидуальных жилых домов) пользуются инвалиды Отечественной войны (и семьи военнослужащих, погибших в Отечественную войну), а также другие инвалиды из числа военнослужащих, ставших инвалидами вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с пребыванием на фронте.

Исполкомы местных Советов, а также предприятия должны вносить инвалидов Великой Отечественной войны и семьи погибших воинов в особые списки.

При составлении ежегодных планов распределения подлежащих вводу в эксплуатацию жилых домов Советы и комитеты профсоюзов обязаны предусматривать выделение жилой площади целевым назначением, что позволит обеспечивать жильем инвалидов Отечественной войны и семьи погибших воинов.

Членами семьи погибших воинов должны признаваться иждивенцы погибшего, которым в связи с этим выплачивается пенсия: родители, супруг, не вступивший в другой брак, независимо от получения им пенсии; дети, ставшие инвалидами до достижения совершеннолетия; дети, оба родителя которых погибли или пропали без вести.

Право на первоочередное получение жилой площади имеют Герои Советского Союза, Герои Социалистического Труда, лица, награжденные орденами Славы и Трудовой славы и орденом «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» трех степеней.

Жилищными льготами пользуются также лица, страдающие тяжелыми формами некоторых хронических заболеваний.

К числу таких заболеваний относятся, в частности, хронические формы туберкулеза. Больным заразными формами туберкулеза должна предоставляться изолированная жилая площадь в первую очередь.

Подлежат обязательному переселению больные туберкулезом, выделяющие микробактерии, из общежитий, а также из многонаселенных квартир, где проживают дети до 14 лет, с предоставлением этим больным соответствующей изолированной площади.

Прием на учет больных заразными формами туберкулеза с целью улучшения их жилищных условий производится на месте их выявления только по спискам, представляемым врачебно-консультативными комиссиями противотуберкулезных диспансеров.

Изолированная жилая площадь таким больным предоставляется теми предприятиями, где работают сами больные или члены их семей, если эти предприятия имеют свой жилой фонд и ведут жилищное строительство.

Льготами и преимуществами в обеспечении жилой площадью пользуются лица, работающие в районах Крайнего Севера и в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера.

В соответствии с Указом Президиума Верховного Совета СССР от 10 февраля 1960 года вышеупомянутые работники и члены их семей обеспечиваются жилой площадью по месту работы и по нормам, установленным для данной местности.

Льготами при обеспечении жилплощадью пользуются также отдельные категории работников: медицинский персонал; медицинские и фармацевтические работники учреждений здравоохранения, обслуживающие сельское население; учителя сельской местности; работники геологоразведочных организаций и топографо-геодезической службы, проработавшие в полевых условиях не менее 20 лет или на Крайнем Севере 15 лет и не имеющие в связи с этим постоянного места жительства.

ПРАВО НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ЖИЛУЮ ПЛОЩАДЬ

В соответствии со статьей 69 Основ гражданского законодательства для отдельных категорий нанимателей, кроме общих норм жилой площади, устанавливаемых законодательством союзных республик, предусматривается также норма дополнительной жилой площади.

Право на дополнительную жилую площадь было установлено постановлением ВЦИК и СНК РСФСР от 28 февраля 1930 года с последующими изменениями, внесенными постановлениями ВЦИК и СНК РСФСР.

Право на дополнительную жилую площадь имеют следующие категории граждан:

лица, страдающие болезнями, перечисленными в особом перечне, издаваемом в установленном порядке;

Герои Советского Союза, Герои Социалистического Труда, лица, награжденные орденами Славы и Трудовой славы трех степеней;

заслуженные деятели искусства, науки и техники;

персональные пенсионеры и другие категории граждан, указанные в названном постановлении ВЦИК и СНК РСФСР.

Горсоветы в зависимости от местных жилищных условий могут расширять контингент лиц, которым предоставляется право пользования дополнительной площадью.

Законодательство достаточно подробно регламентирует порядок и условия предоставления и пользования дополнительной жилой площадью.

Дополнительная жилая площадь, сверх установленной общей нормы, предоставляется в виде отдельной комнаты. При отсутствии отдельной комнаты дополнительная площадь предоставляется в размере 10 квадратных метров, а для научных работников, писателей и композиторов в размере не менее 20 квадратных метров.

Кроме того, дополнительная жилая площадь предоставляется из свободной или вновь освобождающейся площади в данной квартире (после предоставления площади согласно установленной норме жильцам той же квартиры, если они нуждаются в ней).

У лиц, имеющих право на дополнительную площадь и фактически ею пользующихся, эта дополнительная площадь не может быть изъята при переселениях и уплотнениях.

При переселении граждан органы, ведающие распределением жилой площади, обязаны предоставлять дополнительную жилую площадь лицам, имеющим согласно закону право на дополнительную площадь и фактически ее занимающим.

За лицами, пользующимися дополнительной жилой площадью на основании закона, в случае утраты оснований, право на дополнительную площадь сохраняется в течение трех месяцев.

Если по вопросу о сохранении права на дополнительную жилую площадь возникли разногласия, то это право сохраняется до тех пор, пока по этому вопросу не будет вынесено соответствующее решение Советом Министров автономной республики или краевым (областным) исполкомом.

ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ И ПРАВО ПОЛЬЗОВАНИЯ СЛУЖЕБНОЙ ПЛОЩАДЬЮ

Служебной является жилая площадь, которая предоставляется гражданам для проживания по месту работы или в служебном здании, в связи с характером их трудовых отношений, а определенным категориям работников — в соответствии с законодательством Союза ССР и постановлениями Совета Министров СССР. Под характером трудовых отношений, даю-

щих право работнику на пользование служебной площадью, следует понимать выполнение им трудовых обязанностей в условиях, если рабочий день разбит на несколько частей неопределенной длительности, либо когда необходимость вызова работника на производство может возникнуть в любое время суток (обслуживающий персонал на трассах газопроводов, слесари-сантехники в домоуправлениях и т. п.).

Жилые помещения, независимо от принадлежности дома, в котором оно находится, включается в число служебных решением исполкома районного, городского Совета депутатов трудящихся и предоставляется в пользование по выдаваемому этим исполкомом специальному ордеру.

Правовой режим служебных жилых помещений отличается от правового режима обычных жилых помещений. Жилые служебные помещения не могут также сдаваться в поднаем и не могут быть предметом обмена.

Служебное помещение, предоставляемое работнику в связи с особыми условиями его труда, должно находиться по месту его работы, в служебном здании или на территории предприятия.

Помещение может быть предоставлено работнику вне территории лишь при условии, что оно находится в непосредственной близости от обслуживаемого данным работником объекта, на расстоянии, практически обеспечивающем оперативное обслуживание им этого объекта в любое время суток.

Выселение из служебных жилых помещений производится на основании и в порядке, установленных законом.

Во-первых, право пользование служебным жилым помещением прекращается одновременно с прекращением трудового договора.

Во-вторых, прекративший трудовые отношения работник подлежит выселению вместе со всеми проживающими с ним лицами без предъявления другого жилого помещения через месяц после предупреждения наймодателя.

В-третьих, выселение из служебных жилых помещений производится в административном порядке с санкции прокурора.

Исключения из этих положений законодательства сводятся к следующему.

Инвалиды войны, инвалиды труда I и II групп, пенсионеры по старости, персональные пенсионеры, семьи лиц, находящихся на службе в Вооруженных Силах СССР, а также семьи военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР или при исполнении иных обязанно-

стей военной службы, могут быть выселены из служебного помещения лишь в судебном порядке с предоставлением им другого благоустроенного жилого помещения.

Члены семьи умершего работника, которому было предоставлено служебное жилое помещение, могут быть выселены также лишь в судебном порядке с предоставлением другого благоустроенного жилого помещения. Это положение распространяется и на граждан, освобожденных от должности, в связи с которой им предоставлено служебное помещение, но не прекративших трудовых отношений с организацией, предоставившей им это помещение.

ЗАСЕЛЕНИЕ ЖИЛОЙ ПЛОЩАДИ

Жилые помещения заселяются исключительно на основании ордера, выданного исполкомом местного Совета. Ордер является единственным документом, который дает право занять определенную жилую площадь. Он выдается жилищным отделом исполкома местного Совета независимо от того, в каком доме (принадлежащем местному Совету или ведомству) предоставлена жилая площадь.

Ордер выписывается на имя лица, состоявшего на учете. Однако в ордере должны быть указаны также все те лица, которые имеют право на вселение и могут вселиться в предоставленное жилое помещение. В данном случае, как правило, идет речь о членах семьи лица, на имя которого выписан ордер.

К членам семьи нанимателя относятся супруг нанимателя, дети и родители. Другие родственники, а также нетрудоспособные иждивенцы могуть быть признаны членами семьи нанимателя, если они проживают совместно с нанимателем и ведут с ним общее хозяйство. Если граждане перестали быть членами семьи нанимателя, но продолжают проживать в нанимаемом помещении, они имеют такие же права и обязанности, как наниматель и члены его семьи.

Право на вселение дает лишь ордер, выданный в установленном законом порядке.

Выданный с нарушением установленного законом порядка ордер на занятие жилого помещения может быть признан судом недействительным. Вселившиеся по такому ордеру лица подлежат в случае спора выселению по иску заинтересованных лиц.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ НАЙМОДАТЕЛЯ И НАНИМАТЕЛЯ

Наймодателем в договоре найма жилого помещения в домах местных Советов и ведомств могут быть только юридические лица, а нанимателями — граждане. Пользование жилым помещением оформляется договором найма жилого помещения с управлением домом.

В соответствии со статьей 56 Основ гражданского законодательства права и обязанности наймодателя и нанимателя определяются в договоре.

Кроме обязанности предоставить нанимателю жилое помещение в соответствии с законом и договором, наймодатель обязан исправить повреждения оборудования в квартире (по заявлению нанимателя), производить профилактические работы по сохранению качества жилых строений, а также производить капитальный ремонт жилого помещения.

Если при капитальном ремонте наймодателем произведены переустройство и перепланировка жилых помещений и помещение, которое ранее занимал наниматель, более не существует либо оно существенно уменьшено в размере, наймодатель обязан по требованию нанимателя предоставить ему и проживающим с ним членам его семьи другое благоустроенное жилое помещение. Вопрос о том, существенно или несущественно уменьшена в размере жилая площадь, решается с учетом конкретных обстоятельств дела. Например, требования нанимателя о предоставлении другого жилого помещения не подлежат удовлетворению, если в результате капитального ремонта жилая площадь уменьшилась до нормы, установленной законом.

Предоставляемое помещение должно находиться в черте данного населенного пункта, в доме капитального типа, быть благоустроенным, применительно к условиям данной местности и размером не меньше того, которое занимал наниматель. Если наниматель занимал отдельную квартиру или более одной комнаты, ему соответственно должна быть предоставлена отдельная квартира или помещение, состоящее из того же числа комнат. Однако если наниматель имел излишки жилой площади, помещение предоставляется в соответствии с существующими в данной местности нормами жилой площади.

Закон предусматривает обязанность наймодателя предоставлять нанимателю, выселяемому по предусмотренным законом основаниям из дома местного Совета или из дома государст-

венной, кооперативной или общественной организации, другое благоустроенное жилое помещение. Это положение не распространяется, если закон допускает выселение без предоставления другого жилого помещения.

Наймодатель обязан своевременно вносить квартирную плату, поддерживать жилое помещение в исправном состоянии и производить за свой счет текущий ремонт комнат и подсобных помещений.

Законодательством предусмотрены не только обязанности, но и соответствующие права наймодателя и нанимателя жилого помещения.

Наймодатель вправе предоставить жилое помещение гражданина, призванного на срочную службу в Советскую Армию, если там не проживают члены его семьи, другим гражданам. По возвращении военнослужащий вправе потребовать немедленного освобождения этого помещения и вселиться в него. В случае отказа освободить помещение по требованию военнослужащего, проживающие в нем лица подлежат выселению в судебном порядке независимо от срока предоставления им другого помещения.

Кроме того, наймодатель вправе требовать по суду изъятия излишков жилой площади у нанимателя, если эти излишки составляют отдельную изолированную комнату размером не менее нормы жилой площади (например, девяти квадратных метров для РСФСР), а также если в результате изъятия излишков лица разного пола (независимо от возраста), кроме супругов, не будут вынужденными проживать в одной комнате либо супруги в разных комнатах.

Наймодатель также вправе требовать расторжения договора найма жилого помещения и выселения нанимателя в других случаях, в порядке, установленном законом.

Права нанимателя также определены законом. В частности, наниматель вправе вселить других граждан в нанятое им помещение в порядке, установленном в статье 302 ГК РСФСР и в соответствующих статьях ГК других союзных республик.

Нанимателю предоставлено право на сохранение за собой помещения в случае временного отсутствия.

В установленных случаях наниматель имеет право на бронирование жилой площади, на обмен и на сдачу части занимаемого им помещения в поднаем. Однако сдача помещения в поднаем не допускается, если в результате вселения поднанимателя размер жилой площади, приходящийся на каждого проживающего, окажется менее установленной нормы.

РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА НАЙМА ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ

Жилищное законодательство предусматривает несколько случаев выселения граждан из занимаемых ими помещений. Однако существуют общие положения советского права, обеспечивающие защиту жилищных прав трудящихся.

Наниматель жилого помещения не может быть выселен из занимаемого им жилого помещения иначе, как в судебном порядке и по основаниям, установленным законом. Выселение граждан в административном порядке с санкции прокурора производится из домов, грозящих обвалом. В этих случаях выселяемым предоставляется другое благоустроенное жилое помещение. В административном порядке выселяются также граждане, самоуправно занявшие жилое или нежилое помещение для проживания в нем. Другое жилое помещение в этом случае не предоставляется. В административном порядке выселяются граждане из служебных жилых помещений, из общежитий.

Кроме того, выселяемому по предусмотренным законом основаниям из дома местного Совета или из дома государственной, кооперативной или общественной организации должно быть предоставлено другое благоустроенное жилое помещение, за исключением случаев, предусмотренных законом.

Этими положениями законодательство гарантирует устойчивость договора жилищного найма.

Согласно общим правилам выселение рабочих и служащих с ведомственной жилой площади в связи с прекращением трудовых отношений не допускается. Однако в соответствии со статьей 62 Основ гражданского законодательства допускается выселение в судебном порядке без предоставления жилой площади рабочих и служащих, прекративших трудовые отношения в связи с увольнением по собственному желанию, за нарушение трудовой дисциплины или за совершение преступления.

Совет Министров СССР (или Совет Министров союзной республики) может включать в списки предприятия и учреждения важнейших отраслей народного хозяйства и отдельных ведомств, из домов которых допускается выселение в судебном порядке без предоставления жилья тем работникам, которые прекратили трудовые отношения по одной из указанных выше причин. Нельзя, например, выселить работника, если он уволился с данного предприятия по сокращению штатов или по иным основаниям, не указанным в статье 62 Основ.

Общегосударственное значение требований, содержащихся в статье 62 Основ, не должно противоречить задачам защиты жилищных прав граждан. На эту сторону вопроса обращено внимание в постановлениях Пленума Верховного Суда СССР от 18 марта 1963 г. «О порядке применения ст. 62 Основ гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик» и от 17 января 1974 г. «О дополнении и изменении постановления Пленума Верховного Суда СССР от 18 марта 1963 года «О практике применения ст. 62 Основ гражданского законодательства Союза ССР и союзных республик».

В постановлениях Пленума подчеркиваются, в частности, следующие важные обстоятельства. Во-первых, выселить можно только тех лиц, которым жилая площадь была предоставлена в связи с трудовыми отношениями (как из принадлежащих этим предприятиям или арендуемых ими домов, так и из домов, находящихся на балансе жилищно-коммунальных хозяйств соответствующих комбинатов либо иных хозяйственных объединений в случаях, если это предусмотрено постановлениями Советов Министров союзных республик). Если предприятие предоставило жилую площадь рабочему или служащему в связи с трудовыми отношениями, а ранее занимаемая им жилая площадь, не принадлежащая данному предприятию, по договоренности с владельцем дома предоставлена в пользование другого работника этого предприятия, то рабочий или служащий, проживающий в ведомственном доме и прекративший трудовые отношения по основаниям, указанным в статье 62 Основ гражданского законодательства, не может быть выселен с этой жилой площади. Во-вторых, при решении вопросов о выселении необходимо выяснить, не находятся ли рабочие или служащие (или члены их семей) в трудовых отношениях с предприятиями тех ведомств, работники которых не подлежат выселению, независимо от ведомственной принадлежности дома. Если работник, которому в связи с трудовыми отношениями была предоставлена жилая площадь, уволен, но на том же предприятии работает кто-либо из совместно проживающих с ним членов семьи, выселение этой семьи не допускается.

Основания, предусмотренные в статье 62 Основ, для выселения без предоставления жилой площади не учитываются, если рабочий или служащий расторг трудовой договор хотя и по своей инициативе, но в связи с состоянием здоровья, переводом мужа или жены на работу в другую местность, зачислением с отрывом от производства в высшее или среднее учебное заведение или в аспирантуру и по другим уважительным причинам, а также в случае, если трудовой договор расторгнут по соглашению сторон.

В-третьих, статья 62 Основ, предусматривающая случаи, при которых не допускается выселение без предоставления другой жилой площади, применяется только в отношении совместно проживающих членов семьи, независимо от того, кому из них была предоставлена жилая площадь и кто является основным съемщиком.

Пленум Верховного Суда СССР признал правильной практику судов, которые при разрешении дел по основаниям, предусмотренным в части 2 статьи 62 Основ, относят к членам семьи следующих лиц: военнослужащих и партизан, погибших и пропавших без вести при защите СССР или при исполнении иных обязанностей военной службы; иждивенцев погибшего или пропавшего без вести, которым в связи с этим выплачивается пенсия; родителей; супруга, не вступившего в другой брак, независимо от получения им пенсии; детей, не имеющих своей семьи или хотя и имеющих, но ставших инвалидами до достижения совершеннолетия; детей, оба родителя которых погибли или пропали без вести.

В-четвертых, если предприятиям по ранее действовавшему законодательству не предоставлялось право выселения из принадлежащих им домов без предоставления жилой площади, а в настоящее время они включены в списки предприятий важнейших отраслей народного хозяйства, основания статьи 62 Основ могут применяться лишь в отношении лиц, прекративших трудовые отношения с предприятием после включения этих предприятий в указанные списки.

По делам о выселении на основании статьи 62 Основ применяется общий трехгодичный срок исковой давности, установленный в статье 16 Основ гражданского законодательства.

ЗАЩИТА ЖИЛИЩНЫХ ПРАВ ГРАЖДАН ПРИ СНОСЕ ДОМОВ

Широкое строительство новых промышленных объектов, реконструкция действующих предприятий, возведение новых жилых массивов в ряде случаев создают необходимость сноса домов как государственного, так и личного жилого фонда.

Возникают вопросы обеспечения защиты жилищных интересов граждан, проживающих в домах, подлежащих сносу.

В соответствии со статьей 332 ГК РСФСР, договор найма жилого помещения расторгается в судебном порядке, если дом, в котором находится жилое помещение, предоставленное по договору найма, предназначен к сносу в связи с отводом земельного участка для государственных или общественных надобностей.

Нанимателю и членам его семьи, независимо от времени проживания (а в домах, принадлежащих гражданам на праве личной собственности, нанимателю и членам его семьи, проживающим в сносимом доме не менее одного года), предоставляется другое благоустроенное жилое помещение той государственной, кооперативной или общественной организацией, которой отводится земельный участок.

Если же сносу подлежит дом, принадлежащий гражданину на праве личной собственности, другое помещение предоставляется ему исполкомом местного Совета, а когда земельный участок отводится государственной организации, которой выделяются средства для капитальных вложений на строительство жилых домов — этой организацией.

Наибольшую сложность представляют вопросы, связанные с выселением граждан из домов, принадлежащих им на праве личной собственности, с соблюдением порядка и правил компенсации за сносимые дома, подсобные помещения и плодово-ягодные насаждения.

Правовым основанием для сноса домов, принадлежащих гражданам на праве личной собственности, служит, как уже отмечалось, отвод земельных участков для государственных и общественных надобностей. Этот отвод допускается лишь в случаях особой необходимости и производится на основании постановлений Совета Министров РСФСР или Совета Министров автономной республики либо решения исполкома местного Совета.

Владельцам сносимых строений (домов и других надворных построек) предоставляется компенсация, обеспечивающая их жилищные и другие имущественные интересы.

В соответствии с постановлениями Совета Министров СССР № 1131 от 15 декабря 1961 года «О порядке возмещения гражданам стоимости принадлежащих им строений, сносимых в городах, поселках городского типа и других населенных пунктах в связи с отводом земельных участков для государственных и общественных надобностей» и № 651 от 16 августа 1966 года «О некоторых вопросах, связанных с применением постановления Совета Министров СССР от 15 декабря № 1131 «О порядке возмещения гражданам стоимости принадлежащих им строений, сносимых в городах, поселках городского типа и других населенных пунктах в связи с отводом земельных участков для государственных и общественных надобностей» установлен следующий порядок компенсаций.

По желанию граждан компенсация за снос дома производится в форме выплаты стоимости дома или предоставления по установленным нормам отдельной квартиры в благоустроен-

ном доме государственного жилого фонда. Право на получение квартиры (а не стоимости сносимого дома) имеют лишь те владельцы, которые, проживая в том же населенном пункте, не обеспечены другой жилой площадью, пригодной для постоянного проживания.

Квартиры предоставляются с учетом проживающих с собственником дома членов его семьи и размером не меньше установленных в союзных республиках норм жилой площади в расчете на одного человека.

Собственникам сносимых домов предоставляется право не только получить денежную компенсацию или квартиру в благоустроенном доме, но и использовать материалы от разборки сносимых строений по своему усмотрению.

Эти материалы обязана сохранить та организация, которой отведен земельный участок, в течение месячного срока после окончания разборки строений. Вывоз строительных материалов от разборки дома и других построек со строительной площадки производится за счет владельца, в том случае, если он использует эти материалы.

По желанию граждан их жилые дома и другие строения, подлежащие сносу, могут быть перенесены и восстановлены на новом месте в пределах той же местности за счет средств той организации, для нужд которой отводится земельный участок. Перенос домов и других строений на новое место может быть осуществлен лишь в том случае, если они (эти дома и строения) по своему техническому состоянию не препятствуют такому переносу. Возможность переноса с учетом этих требований определяется исполкомом местного Совета с участием заинтересованных организаций, а также граждан, которым принадлежат сносимые строения.

Перенос сносимых строений производится на основании договора, заключаемого между собственником дома и застройщиком или другим землепользователем, которому отведен земельный участок. В договоре предусматривается перечень строений, подлежащих переносу и восстановлению на новом месте, строительный объем работ, условия выполнения работ.

Заинтересованные стороны могут включить в договор дополнительные условия, например работы по ремонту переносимых строений, которые выполняются за счет собственников переносимых строений.

На время работ по переносу дома собственникам и членам их семей предоставляется жилая площадь для временного проживания. Плата за пользование такой площадью производится той организацией, которой выделен земельный участок.

Все работы по переносу и восстановлению домов и других переносимых строений должны быть закончены не позднее чем через три месяца со времени переселения собственника и членов его семьи на временное место жительства.

При сносе домов, принадлежащих гражданам на праве личной собственности, им выплачивается (помимо возмещения стоимости строений или получения квартиры) стоимость плодово-ягодных насаждений и посевов по установленным ценам.

Суммы, подлежащие возмещению, определяются оценочной комиссией, образуемой исполкомом местного Совета и состоящей из представителей коммунального и финансового отделов исполкома, представителей застройки и других заинтересованных организаций.

Гражданам, чьи дома сносятся, предоставлено право принимать участие в рассмотрении этих вопросов.

Иногда дом, подлежащий сносу, принадлежит не одному, а нескольким владельцам. В этих случаях каждый из них имеет право на предоставление отдельной квартиры или денежной компенсации за принадлежащую ему часть дома. Вместе с тем, когда собственники дома, подлежащего сносу, являются членами одной семьи и выразили желание в порядке компенсации получить другую жилую площадь, им может быть предоставлена одна квартира.

ЛЬГОТЫ ДЛЯ РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ, СОВМЕЩАЮЩИХ РАБОТУ С ОБУЧЕНИЕМ

Рабочие и служащие, не имеющие законченного общего среднего, среднего специального или высшего образования, могут получить его, не прекращая работы на производстве.

Администрация для профессиональной подготовки и повышения квалификации трудящихся организует индивидуальное, бригадное, курсовое и другое производственное обучение за счет предприятия.

Обучение без отрыва от работы осуществляется через широкую сеть школ рабочей и сельской молодежи, заочных и вечерних высших и средних специальных учебных заведений, их филиалов, заводов-втузов, учебно-консультационных пунктов при этих учебных заведениях, заочных и вечерних факультетов (отделений), включая общетехнические факультеты при дневных высших учебных заведениях, и т. д.

Срок обучения в заочных и вечерних высших и средних специальных учебных заведениях установлен на один год больше

срока обучения по соответствующей специальности в дневном учебном заведении.

В заочные и вечерние высшие и средние специальные учебные заведения принимаются рабочие и служащие, сдавшие вступительные экзамены и прошедшие по конкурсу. Прием производится на основании правил приема, утверждаемых Министерством высшего и среднего специального образования СССР. Предельный возраст для поступающих в эти учебные заведения законодательством не ограничен.

Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о труде, а также кодексы законов о труде предусматривают предоставление льгот рабочим и служащим, совмещающим работу с обучением, зависит от типа учебного заведения (среднее, среднее специальное или высшее), от формы обучения без отрыва от работы (вечернее или заочное), от характера учебного заведения (техническое или гуманитарное) и от цели экзаменационной сессии (для выполнения лабораторных работ, сдачи курсовых зачетов и экзаменов, для выполнения и защиты дипломного проекта или работы, для сдачи госэкзаменов).

Рассмотрим содержание основных льгот для рабочих и служащих, совмещающих работу с обучением.

ЛЬГОТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ВЕЧЕРНИХ ПРОФТЕХУЧИЛИЩАХ И ОТДЕЛЕНИЯХ ПРИ ДНЕВНЫХ ПРОФТЕХУЧИЛИЩАХ

Рабочие и служащие, обучающиеся в вечерних (сменных) профессионально-технических училищах и вечерних (сменных) отделениях (группах) при дневных профессионально-технических училищах, в дни занятий не могут привлекаться к сверхурочным работам, связанным с отрывом от учебных занятий в училище.

Лица, успешно обучающиеся без отрыва от производства в таких училищах, освобождаются от работы для подготовки и сдачи экзаменов на 30 рабочих дней в течение года, с сохранением за ними 50% средней заработной платы по основному месту работы.

ЛЬГОТЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ШКОЛАХ РАБОЧЕЙ И СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Рабочие и служащие, успешно обучающиеся без отрыва от работы в 9—11 классах школ рабочей молодежи (вечерних и заочных средних общеобразовательных школ), в период учеб-

ного года имеют право на сокращение рабочей недели на один рабочий день или на соответствующее ему количество рабочих часов (при сокращении рабочего дня в течение недели).

Успешно обучающиеся в 9—11-х классах школ сельской молодежи (вечерних и заочных общеобразовательных школ) имеют право на сокращение рабочей недели на два рабочих дня или на соответствующее им количество рабочих часов (при сокращении рабочего дня в течение недели).

Сокращение рабочего времени при шестидневной рабочей неделе в течение учебного года для школ как рабочей, так и сельской молодежи допускается не более чем на 36 рабочих дней, а для рабочих и служащих предприятий, перешедших на пятидневную рабочую неделю, изменяется в зависимости от продолжительности рабочей смены и составляет 31,5 дня при восьмичасовой смене или 31 день при продолжительности смены 8 час. 12 мин.

За время освобождения от работы за указанными лицами сохраняется 50% средней заработной платы по основному месту работы, но не ниже установленного минимального размера.

Льготами, установленными для обучающихся без отрыва от работы в 9—11-х классах до начала 1975/76 учебного года, пользуются также обучающиеся в 5—8-х классах школ рабочей и сельской молодежи.

Кроме этих обязательных льгот, руководители предприятий могут предоставлять учащимся 9—11-х классов школ рабочей и сельской молодежи (вечерних и заочных общеобразовательных школ) по их просьбе еще один-два свободных от работы дня в неделю без сохранения заработной платы, но при условии, если это не наносит ущерба производственной деятельности.

Рабочие и служащие, обучающиеся без отрыва от работы в 5—8-х классах или в 9—11-х классах школ рабочей или сельской молодежи, выполнившие полностью учебный план, допускаются к сдаче выпускных экзаменов за 8-й или 11-й класс. Этим учащимся на период сдачи выпускных экзаменов установлены дополнительные отпуска по месту работы с сохранением заработной платы из расчета тарифной ставки или оклада. Выпускникам 8-го класса дополнительный отпуск установлен продолжительностью в 8 рабочих дней, 11-го класса —20 рабочих дней.

В целях улучшения качества подготовки лиц, обучающихся без отрыва от производства, Советом Министров союзных республик в установленном порядке предоставлено право в 5, 6, 7, 9 и 10-х классах школ рабочей и сельской молодежи и заочных средних общеобразовательных школ на время сдачи уча-

щимися переводных экзаменов устанавливать от 4 до 6 свободных от работы дней с сохранением средней заработной платы по основному месту их работы.

Рабочие и служащие, не закончившие в свое время неполную среднюю или среднюю школу, могут завершить обучение и в порядке экстерната. Для них также предусмотрены льготы. Так, для сдачи выпускных экзаменов экстерном за 8-й класс школы рабочей или сельской молодежи работающим предоставляется отпуск продолжительностью в 15 рабочих дней, для сдачи за 11-й класс — продолжительностью в 20 рабочих дней. Эти отпуска предоставляются с сохранением средней заработной платы.

ЛЬГОТЫ ПОСТУПАЮЩИМ И ЗАЧИСЛЕННЫМ В СРЕДНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ВЫСШИЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ

Поступающие в заочные и вечерние высшие и средние специальные учебные заведения имеют право на ряд льгот. Для сдачи вступительных экзаменов лицам, поступающим в заочные и вечерние высшие учебные заведения, а также в заводы-втузы, предоставляется по месту работы дополнительный отпуск без сохранения заработной платы продолжительностью в 15 календарных дней, а поступающим в средние специальные учебные заведения — продолжительностью в 10 календарных дней, не считая во всех случаях времени на проезд к месту заочного учебного заведения и обратно.

Для подготовки к поступлению в высшие учебные заведения передовых рабочих, колхозников и воинов, демобилизованных из рядов Вооруженных сил СССР, согласно постановлению ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 20 августа 1969 года при вузах организованы подготовительные отделения. Срок обучения без отрыва от производства — 10 месяцев.

Слушатели, зачисленные на подготовительные отделения при высших учебных заведениях на обучение без отрыва от производства, также пользуются дополнительным отпуском по месту работы для сдачи выпускных экзаменов продолжительностью в 15 календарных дней без сохранения заработной платы.

Учащиеся, поступившие и успешно обучающиеся в заочных и вечерних высших и средних специальных учебных заведениях (на факультетах, отделениях), получают по месту работы дополнительные отпуска с сохранением заработной платы:

на период выполнения лабораторных работ, сдачи зачетов и экзаменов при обучении на первом и втором курсах в вечерних высших учебных заведениях — продолжительностью в 20

календарных дней; в вечерних средних специальных учебных заведениях — продолжительностью в 10 календарных дней и в заочных высших и средних специальных учебных заведениях — продолжительностью в 30 календарных дней ежегодно;

на период выполнения лабораторных работ, сдачи зачетов и экзаменов при обучении на третьем и последующих старших курсах в вечерних высших учебных заведениях — продолжительностью в 30 календарных дней; в вечерних средних специальных учебных заведениях — продолжительностью в 40 календарных дней ежегодно;

на период сдачи государственных экзаменов в вечерних, заочных высших и средних специальных учебных заведениях — продолжительностью в 30 календарных дней;

на период подготовки и защиты дипломного проекта (работы) в вечерних и заочных высших учебных заведениях — продолжительностью 4 месяца и в вечерних и заочных средних специальных учебных заведениях — продолжительностью 2 месяца.

Размер заработной платы, сохраняемой на время таких дополнительных отпусков, определяется из расчета среднемесячного заработка за последние 12 месяцев работы перед уходом в отпуск, но не свыше 100 рублей в месяц для студентов вузов и 80 рублей в месяц для учащихся средних специальных учебных заведений. Администрация предприятий производит выплату заработной платы перед уходом учащихся в отпуск.

До начала работы над дипломным проектом (работой) или сдачи государственных экзаменов учащиеся вечерних и заочных высших и средних специальных учебных заведений на период 10 учебных месяцев получают еженедельно один свободный от работы день для подготовки к занятиям, с оплатой его в размере 50% получаемой заработной платы, но не ниже установленного законом минимума.

При пятидневной рабочей неделе количество свободных от работы дней изменяется в зависимости от продолжительности рабочей смены при сохранении количества свободных от работы часов. Кроме того, руководители предприятий и учреждений в этот же период по просьбе учащихся могут предоставлять дополнительно еще один-два свободных от работы дня в неделю без сохранения заработной платы. Определяя дату, от начала которой отсчитываются эти дополнительные дни, берут учебное время вместе с дополнительными отпусками для сдачи зачетов и экзаменов. Время, предоставляемое для отдыха (каникулы), не включаются.

Руководители предприятий по просьбе администрации учебных заведений могут предоставлять учащимся последних курсов

вечерних и заочных высших и средних специальных учебных заведений дополнительный месячный отпуск без сохранения заработной платы по месту работы для ознакомления на производстве с работой по избранной специальности и сбора необходимых материалов к дипломному проекту. На период отпуска без сохранения заработной платы по месту работы учащиеся зачисляются в учебных заведениях на стипендию в порядке, установленном для последних курсов соответствующих очных учебных заведений. Учащиеся, сдающие государственные экзамены или защищающие дипломную работу права на такой отпуск не имеют.

Лица, обучающиеся в заочных высших и средних специальных учебных заведениях, успешно выполняющие учебный план, имеют право на оплату проезда к месту нахождения учебного заведения и обратно в размере 50% стоимости проезда (за счет предприятий). Вопрос о виде транспорта, которым учащийся может пользоваться, решается на практике по согласованию с администрацией. Оплата проезда производится один раз в год перед выездом для выполнения лабораторных работ и сдачи экзаменов. В таком же порядке и размере оплачивается проезд учащимся-заочникам, выезжающим для подготовки и защиты дипломного проекта (работы) или сдачи государственных экзаменов. Стоимость проезда до места учебного заведения и обратно оплачивается независимо от того, что учащиеся в этом же году имели такую льготу в связи с выездом в учебные заведения для сдачи курсовых зачетов и экзаменов за последний курс обучения. Учащиеся-заочники, имеющие задолженность по учебному плану, не приобретают льготы на оплату проезда.

Право на дополнительный отпуск по месту работы имеют только лица, получившие вызов из учебного заведения с указанием на то, что они успешно выполнили учебный план перед данной экзаменационной сессией за весь период обучения. Успешно выполняющими учебный план считаются те учащиеся, которые в установленный учебным заведением срок представили контрольные работы и получили по ним удовлетворительные оценки (заочники) или сдали зачеты (вечерники) и не имеют задолженности по экзаменам предыдущей сессии.

Лица, не выполняющие учебного плана, не пользуются правом на дополнительный отпуск. В этом случае администрация учебного заведения ставит в известность учащегося лишь о сроках проведения экзаменационной сессии без указания о предоставлении полагающихся им льгот. Несвоевременная сдача экзаменов или получение неудовлетворительной оценки не является основанием для предоставления отпусков без сохранения содержания.

Дополнительный оплачиваемый отпуск по совмещаемой работе в связи с учебой получают лишь те рабочие и служащие, обучающиеся без отрыва от производства, которые имеют право в установленных законом случаях на оплачиваемый ежегодный отпуск как по основному месту работы, так и по совмещаемой работе.

Учащиеся заочных и вечерних высших и средних специальных учебных заведений на последнем, выпускном курсе, кроме дополнительного отпуска, предоставляемого им для сдачи курсовых экзаменов и зачетов, вправе по вызову учебного заведения в этом же году получить дополнительный отпуск для сдачи государственных экзаменов или для выполнения и защиты дипломного проекта (работы).

Если по учебному плану выпускного курса учебного заведения установлена одна зимняя экзаменационная сессия только за один семестр теоретического обучения, а не за весь учебный год, то в этом случае учебное заведение вызывает учащихся для сдачи последней курсовой сессии по заочному обучению на 20 календарных дней, по вечернему обучению — на 15 календарных дней. Вызов учащихся на более длительные сроки является незаконным. Дополнительные отпуска предоставляются учащимся в учебном, а не календарном году.

Учащиеся имеют право на дополнительный отпуск по вызову учебного заведения независимо от продолжительности работы на данном предприятии, если они зачислены на постоянную работу. Такой льготой не пользуются лица, принятые на временную и сезонную работу.

В случае болезни учащегося в период дополнительного отпуска, полученного по месту работы для сдачи зачетов и экзаменов, он продлевается на количество дней болезни на общих основаниях. Однако это возможно при условии, если учащийся своевременно (в период отпуска) не сдал в связи с болезнью зачеты или экзамены и если администрация учебного заведения выдаст учащемуся справку с указанием времени приема не сданных им зачетов или экзаменов.

Рабочим и служащим, успешно обучающимся в заочных или вечерних высших и средних специальных учебных заведениях (факультетах, отделениях), разрешается с учетом условий производства выполнять лабораторные работы, сдавать зачеты и экзамены в межсессионный период и получать в связи с этим дополнительные отпуска по вызовам учебных заведений с согласия администрации предприятия частями разной длительности и в зависимости от количества подлежащих сдаче зачетов и экзаменов. Однако общая продолжительность учебного отпуска в этом случае не должна превышать установленного количества

дней для данной категории учащихся в учебном году. Учащиеся по договоренности с администрацией предприятия могут брать отпуск вразбивку в зависимости от количества вынесенных экзаменов, но не более установленной продолжительности для данной экзаменационной сессии с оплатой только за рабочие дни (включая субботу).

Все дополнительные отпуска этой категории имеют строго целевое назначение. Дополнительные отпуска не могут быть ни при каких обстоятельствах заменены денежной компенсацией или предоставляться для отдыха. Их нельзя без разрешения администрации учебного заведения переносить на другое время по своему усмотрению, а также суммировать. Поэтому такие отпуска должны предоставляться администрацией своевременно, то есть в период сдачи зачетов и экзаменов.

Учащиеся, сдавшие зачеты и экзамены или защитившие дипломный проект (работу) до окончания срока дополнительного отпуска, обязаны приступить к работе на следующий день, а иногородние — сразу же по возвращении к месту жительства. О дате окончания сдачи установленных зачетов и экзаменов администрация учебных заведений обязана делать отметку в справке-вызове, которую учащийся по возвращении на работу должен сдать в отдел кадров.

Учащиеся, несвоевременно приступившие к работе, привлекаются администрацией предприятий к дисциплинарной ответственности. Лица, получившие неудовлетворительную оценку при сдаче государственных экзаменов, права на получение повторного дополнительного отпуска для этих целей и на оплату проезда (заочники) не имеют.

Рабочие и служащие, имеющие высшее образование, поступившие с разрешения администрации предприятия, где они работают, в заочный или вечерний вуз для получения второй специальности или переквалификации, пользуются льготами на общих основаниях.

ЛЬГОТЫ ЗАЧИСЛЕННЫМ В ЗАВОДЫ-ВТУЗЫ

По решению Правительства СССР при наиболее крупных и передовых в техническом отношении промышленных предприятиях организуются заводы-втузы.

Они являются высшими учебными заведениями, осуществляющими подготовку специалистов без отрыва от производства. При обучении в заводах-втузах теоретические занятия сочетаются с производственной работой на предприятии по специальности на протяжении всего срока обучения, причем широко

используется производственная и лабораторная базы самого предприятия.

Обучение длится пять с половиной — шесть лет в зависимости от условий производства и учебного плана. Обучение с отрывом от работы не может превышать пяти месяцев в учебном году. Чередование обучения с отрывом и без отрыва от производства может быть недельным, месячным и т. п.

В заводы-втузы направляются передовики производства, наиболее подготовленные и способные работники данного (и других близких по профилю) предприятия независимо от стажа практической работы. Зачисление на учебу производится по результатам сданных вступительных экзаменов в порядке конкурса.

Студенты заводов-втузов имеют определенные права и несут соответствующие обязанности. Так, всем успевающим студентам в период их обучения с отрывом от работы назначается стипендия, которая на 15% выше обычной государственной стипендии, выплачиваемой студентам вузов по соответствующей специальности.

Время обучения в заводах-втузах с отрывом от работы засчитывается работникам предприятия в трудовой стаж, дающий право на получение ежегодного отпуска. Исчисление среднего заработка для оплаты отпуска производится исходя из времени, фактически отработанного на производстве в течение года. Кроме того, руководители предприятий могут предоставлять ежегодно студентам дополнительный отпуск на 6—12 рабочих дней без сохранения заработной платы. В этом случае им выплачивается стипендия в установленном размере.

В период болезни работники имеют право на оплату больничного листка в установленном порядке и размере, если они в это время по учебному плану выполняют работу на рабочих местах. При заболевании в период обучения (с отрывом от работы) студентам выплачивается стипендия.

Работники в период подготовки и защиты дипломного проекта освобождаются от производственной работы на 4 месяца. В течение этого срока за ними сохраняется среднемесячная заработная плата за последние 12 месяцев перед отпуском по месту основной работы, но не свыше 100 рублей в месяц.

Студенты завода-втуза, выполнившие учебный план и защитившие дипломный проект, получают диплом единого образца об окончании высшего учебного заведения. Выполнившие учебный план завода-втуза с отметками «отлично» (не менее 75%) и «хорошо» (25%) и защитившие дипломный проект на «отлично» получают диплом с отличием, который дает преимущественное право на зачисление при поступлении в аспирантуру.

После окончания завода-втуза специалисты должны проработать на предприятии, командировавшем их на учебу, не менее трех лет. С согласия командировавшего их предприятия они могут перейти на другое предприятие.

Поскольку обучение в заводах-втузах проводится без отрыва от работы, то по окончании учебного заведения специалисты права на отпуск в связи с окончанием обучения не имеют. Им должен быть предоставлен в установленном порядке отпуск за проработанное время.

СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ В НЕКОТОРЫХ ВЫСШИХ И СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Специфика обучения в некоторых высших и средних специальных учебных заведениях привела к необходимости изменения сроков и продолжительности дополнительных отпусков в пределах их общей длительности.

Министерством высшего и среднего специального образования СССР продолжительность и сроки дополнительных отпусков изменены:

в музыкальных высших и средних специальных учебных заведениях;

в высших театральных и театрально-художественных учебных заведениях;

в библиотечных институтах и культурно-просветительных школах;

в учебных заведениях, готовящих специалистов для рыбной промышленности;

в сельскохозяйственных высших учебных заведениях и высших учебных заведениях министерств торговли и Центросоюза.

ЛЬГОТЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ЗАОЧНОЙ АСПИРАНТУРЕ

Порядок поступления в аспирантуру и обучения в ней регулируется Положением, утвержденным приказом министра высшего и среднего специального образования СССР от 31 июля 1962 года с изменениями от 5 июня 1968 года и от 24 ноября 1971 г.

Это положение является обязательным к исполнению для всех учреждений, организаций и предприятий.

В аспирантуру без отрыва от производства принимаются граждане СССР в возрасте не старше 45 лет, имеющие законченное высшее образование, опыт практической работы по про-

филю избранной научной специальности не менее двух лет и проявившие способность к научной деятельности.

Поступающие сдают установленные вступительные экзамены, зачисление их производится по конкурсу. Срок обучения в аспирантуре без отрыва от работы — четыре года.

Рабочим и служащим, поступающим в аспирантуру, предоставляется по месту работы дополнительный отпуск для подготовки и сдачи вступительных экзаменов продолжительностью в 30 календарных дней с сохранением заработной платы.

Аспирантам-заочникам для подготовки и сдачи кандидатских экзаменов, а также для выполнения научных работ, связанных с подготовкой диссертации, администрация обязана предоставлять свободный от основной работы один день в неделю в течение четырех лет обучения, с оплатой его в размере 50% получаемой заработной платы. Кроме того, руководители предприятий и учреждений могут предоставлять аспирантам-заочникам на четвертом году обучения еще один-два свободных от работы дня в неделю, но без сохранения заработной платы. К очередному или дополнительному отпуску указанные свободные от работы дни не присоединяются.

Лицам, успешно выполняющим индивидуальный план аспирантской подготовки, наряду с предоставлением свободных от работы дней ежегодно по месту основной работы установлен отпуск в 30 календарных дней с сохранением заработной платы. Иногородние аспиранты-заочники получают дополнительное время, необходимое для проезда от места жительства к месту учебы и обратно, но без сохранения заработной платы. Все расходы по проезду несут аспиранты-заочники. Отпуск по месту работы предоставляется на основании вызова руководителя учреждения (вуза или НИИ), при котором организована аспирантура.

Специалистам, успешно сочетающим производственную деятельность с научной работой, установлены творческие отпуска. Они предоставляются с сохранением заработной платы по основной штатной должности, на срок до трех месяцев — для завершения кандидатской диссертации и на срок до шести месяцев — для завершения докторской диссертации.

Творческий отпуск предоставляется работникам высших учебных заведений и научно-исследовательских учреждений ректором (директором) по представлению совета этого учреждения, а работникам предприятий и учреждений — министерством, ведомством по представлению научно-технического совета этого министерства, ведомства.

Лица, получившие творческий отпуск, по окончании его представляют отчет о проделанной работе.

Права на получение льгот при вторичном поступлении в аспирантуру, а также льгот, связанных с окончанием работы над кандидатской диссертацией, специалисты не имеют, если они ранее состояли в аспирантуре.

КОМПЕНСАЦИИ ПРИ НАПРАВЛЕНИИ НА РАБОТУ ПО ОКОНЧАНИИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Молодым специалистам, направленным по окончании высшего или среднего специального учебного заведения на работу в другую местность на расстоянии свыше 25 км, возмещаются расходы по проезду самого специалиста и членов его семьи, по провозу имущества и выплачиваются суточные за время нахождения в пути в тех же размерах, что и при переводе на работу в другую местность. Им оплачивается также стоимость билетов при пользовании воздушным транспортом. Кроме того, выплачивается единовременное пособие на самого работника в размере половины его месячного должностного оклада по месту работы и на каждого переезжающего члена семьи — в размере $^{1}/_{8}$ этого оклада.

Выплата компенсаций производится учебными заведениями, но за счет тех предприятий, в которые они направляются.

Если молодой специалист направляется на работу к месту своего прежнего жительства, где за ним сохранена жилая площадь и проживает его семья, то единовременное пособие не выплачивается, а расходы по проезду и провозу багажа оплачиваются на общих основаниях. Аналогично решается вопрос в отношении молодых специалистов, получавших во время учебы стипендию от предприятия и направленных по окончании вуза или техникума на то же предприятие.

При направлении на работу лиц, окончивших аспирантуру с отрывом от производства и защитивших диссертации, а также лиц, принятых в аспирантуру с опытом практической работы не менее 2-х лет, независимо от защиты диссертации компенсации выплачиваются в соответствии с п. 2 постановления ЦИК и СНК СССР от 23 ноября 1931 года. Лицам, принятым в аспирантуру по решению советов вузов и не защитившим диссертаций, при направлении по окончании аспирантуры на работу в другую местность компенсации выплачиваются в тех же размерах, как и молодым специалистам.

Вопрос о возвращении молодыми специалистами полученных компенсаций при неявке к месту назначения или при расторжении трудового договора до истечения срока отработки решается в общем порядке.

Молодым рабочим, направленным на работу в другую местность по окончании профессионально-технических и технических училищ, предприятие или строительство возмещает стоимость проезда до места работы и провоза багажа и выплачивает суточные за время нахождения в пути из расчета 75 копеек в сутки.

Выпускникам профессионально-технических училищ, направленным на работу в строительно-монтажные организации строительных министерств СССР, Министерства монтажных и специальных строительных работ СССР, Министерства энергетики и электрификации СССР, Министерства мелиорации и водного хозяйства СССР и Министерства строительства предприятий нефтяной и газовой промышленности СССР, связанную с переездом в другую местность, выплачиваются компенсации в порядке, предусмотренном постановлением ЦИК и СНК СССР от 23 ноября 1931 года для лиц, окончивших высшее или среднее учебное заведение.

Молодым специалистам и молодым рабочим, направленным по окончании соответствующего учебного заведения на работу в другую местность, зарплата за время нахождения в пути и за время устройства на новом месте (дополнительных шесть дней) не выплачивается.

Молодым специалистам, направленным на Крайний Север из других районов страны (независимо от расстояния) при условии заключения трудового договора на 3 или 2 года, единовременное пособие в связи с переездом выплачивается в размере двух месячных должностных окладов (тарифных ставок) по новому месту работы, а на каждого переезжающего члена семьи — в размере половины оклада (тарифной ставки) самого работника. Если молодой специалист не заключит срочный трудовой договор, то он получит единовременное пособие в размере должностного оклада.

ВРЕМЯ ОТДЫХА

Время, в течение которого работники свободны от выполнения трудовых обязанностей, считается временем отдыха. Нормы советского законодательства о труде, строго регламентируя продолжительность рабочего времени, тем самым устанавливают и продолжительность времени отдыха.

Основными видами времени отдыха являются перерывы в течение рабочего дня, ежедневный отдых, еженедельные выходные дни, праздничные дни, отпуска.

ПЕРЕРЫВЫ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

В течение рабочего дня работнику предоставляется перерыв для отдыха и питания. Время перерыва не включается в счет рабочего времени и, следовательно, не оплачивается.

Работник располагает перерывом по своему усмотрению, причем он вправе отлучаться с места выполнения работы. Перерыв для отдыха и питания должен предоставляться, как правило, через четыре часа, после начала работы, и продолжительность его должна быть не больше двух часов. Время начала и окончания обеденного перерыва определяется правилами внутреннего трудового распорядка.

Продолжительность перерыва обычно составляет не менее получаса. На предприятиях, работающих в три смены (дневная и вечерняя по 8 часов, ночная — 7 часов), работникам предоставляются 20-минутные перерывы.

На тех работах, где по условиям производства перерыв установить нельзя, должна быть предоставлена возможность приема пищи в течение рабочего времени. Перечень таких работ, порядок и место приема пищи устанавливаются администрацией по согласованию с ФЗМК.

При работе в холодное время года на открытом воздухе или в закрытых необогреваемых помещениях предоставляются перерывы для обогревания. Температуру и силу ветра, при которых в данном климатическом районе должны предоставляться перерывы, определяет исполком местного Совета депутатов трудящихся. На основании решения исполкома администрация по согласованию с ФЗМК устанавливает число перерывов и их продолжительность. Администрация предприятия обязана оборудовать помещения для обогревания и отдыха работников.

Перерывы для обогревания включаются в рабочее время и поэтому подлежат оплате. За время перерыва работник получает тарифную ставку повременщика соответствующего разряда.

На практике дополнительные перерывы для отдыха, включаемые в счет рабочего времени, предоставляются машинисткам, стенографисткам, корректорам издательств.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ОТДЫХ

Ежедневный отдых — это перерыв в работе между окончанием смены и началом ее в следующий день. Длительность ежедневного отдыха зависит от продолжительности рабочей смены и режима работы. Так, при восьмичасовой смене и часовом пе-

рерыве на обед ежедневный отдых составит 15 часов, при семичасовой смене и часовом перерыве на обед — 16 часов и т. д. По общему правилу, продолжительность ежедневного отдыха между сменами должна быть вместе с временем обеденного перерыва не менее двойной продолжительности работы в предыдущей смене. Это правило должно соблюдаться и при суммированном учете рабочего времени. Смысл его состоит в том, что чем длительнее продолжительность рабочей смены, тем длительнее должен быть следующий за ней отдых.

При переходе из одной смены в другую межсменный отдых вместе с обеденным перерывом также не может быть меньше удвоенной продолжительности предыдущей рабочей смены. Поэтому переход из одной смены в другую, как правило, должен происходить через каждую неделю, то есть после выходного дня.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ВЫХОДНЫЕ ДНИ

При пятидневной рабочей неделе рабочим и служащим предоставляются два выходных дня в неделю, а при шестидневной рабочей неделе — один выходной день.

Продолжительность еженедельного непрерывного отдыха должна быть не менее 42 часов. При шестидневной рабочей неделе это требование выполняется при работе в предвыходной день без обеденного перерыва.

Общим выходным днем является воскресенье. Второй выходной день при пятидневной рабочей неделе, если он не определен законодательством, устанавливается графиком работы предприятия. Оба выходных дня при пятидневке предоставляются, как правило, подряд: обычно в субботу и воскресенье или в воскресенье и понедельник.

На предприятиях, где работа не может прерываться в общий выходной день в связи с необходимостью обслуживания населения (магазины, предприятия бытового обслуживания, театры, музеи и др.), выходные дни устанавливаются местными Советами депутатов трудящихся.

На предприятиях, приостановка работы в которых невозможна по производственно-техническим условиям (металлургическое, химическое производство и др.) или вследствие необходимости постоянного непрерывного обслуживания населения (водопровод и т. п.), а также на других предприятиях с непрерывным производством выходные дни предоставляются в различные дни недели поочередно каждой группе рабочих и служащих согласно графикам сменности, утвержденным администрацией по согласованию с ФЗМК.

В тех случаях, когда день еженедельного отдыха совпадает с праздничным днем, другой выходной день взамен совпавшего не предоставляется.

Работа в выходные дни запрещается. Ни администрация предприятия, ни вышестоящие хозяйственные органы не вправе отменить или перенести выходной день. Такое право не предоставлено и профсоюзным органам — центральным, республиканским, краевым и областным комитетам и советам профсоюзов. Перенос выходных дней для предприятий является грубейшим нарушением трудового законодательства и не может быть оправдан необходимостью выполнения плана или другими интересами производства. Выполнение плана предприятий должно идти исключительно за счет улучшения организации труда, полного и рационального использования оборудования, полного использования нормального рабочего дня, устранения перебоев в деле снабжения предприятий и рабочих сырьем, материалами, инструментами, за счет улучшения повседневных бытовых условий рабочих, но отнюдь не за счет упразднения выходных дней и удлинения установленной законом продолжительности рабочего дня. Перенос выходного дня для предприятия допустим только с разрешения Совета Министров СССР.

Перенос выходных дней для отдельных категорий работников также воспрещается. Лишь в исключительных случаях, определяемых законодательством союзных республик (аварийные работы, выполнение неотложных, заранее непредвиденных работ и т. п.), допускается привлечение отдельных работников к работе в выходные дни, причем это должно быть оформлено письменным распоряжением администрации, предварительно согласованным с ФЗМК. За работу в выходной день предоставляется другой день отдыха в течение ближайших двух недель.

Если предоставление другого дня отдыха невозможно (в связи с увольнением рабочего, служащего и в других случаях, предусмотренных законодательством), то работа в выходной день оплачивается в двойном размере (повременщикам — по двойным тарифным ставкам, сдельщикам — по двойным расценкам).

Изложенный исключительный порядок привлечения к работе в выходные дни относится к обоим выходным дням при пятидневной рабочей неделе.

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

Ежегодными нерабочими праздничными днями являются: 1 января, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая, 7 и 8 ноября, 5 декабря. В праздничные дни работа, по общему правилу, не должна производиться.

9

В праздничные дни допускаются работы, приостановка которых невозможна по производственно-техническим условиям (непрерывно действующие предприятия), работы, вызываемые необходимостью обслуживания населения, а также неотложные ремонтные и погрузочно-разгрузочные работы.

Привлечение рабочих и служащих в праздничные дни к таким работам допускается без каких-либо дополнительных разрешений в соответствии с утвержденными графиками работ и графиками сменности.

Выполнение в праздничные дни других работ допускается в виде исключения в следующем порядке:

по предприятиям союзного подчинения — Госкомитетом по труду совместно с ВЦСПС по представлению Советов Министров союзных республик, министерств и ведомств СССР;

по предприятиям республиканского и местного подчинения — Советами Министров союзных республик по согласованию с профсоюзными органами. В указанных случаях, когда предприятию разрешена работа в праздник, рабочие и служащие этого предприятия привлекаются к работе без дополнительного согласования с ФЗМК.

Когда предприятию в целом работа в праздничный день не разрешена, то и отдельные работники и предприятия не могут привлекаться к работе в этот день.

На непрерывно действующих производствах, а также на предприятиях при суммированном учете рабочего времени работа в праздничные дни включается в месячную норму рабочего времени.

ОТПУСКА

Предоставление рабочим и служащим оплачиваемых отпусков является одной из гарантий конституционного права на отдых. За время отпуска за работниками сохраняется не только средний заработок, но также и место работы (должность). Использование трудящимися отпуска для отдыха и укрепления здоровья обеспечивается предоставлением в их распоряжение широкой сети санаториев, домов отдыха, пансионатов, туристских баз.

Право на отпуск имеют все рабочие и служащие. Лица, работающие по авторскому договору подряда, то есть не являющиеся рабочими или служащими, правом на отпуск не пользуются.

Внештатные работники, работающие в государственных, кооперативных и общественных предприятиях по соглашениям в порядке трудовых отношений и в связи с этим подлежащие го-

сударственному социальному страхованию, получают отпуска с сохранением заработной платы на общих основаниях.

Работающие по совместительству имеют право на отпуск как по основной, так и по совмещаемой работе. Для сохранения по совмещаемой работе заработной платы в период отпуска установлены специальные правила: заработок сохраняется за совместителями — рабочими, работниками младшего обслуживающего персонала, а также за служащими, должностной оклад которых по основному месту работы не превышает 70 рублей в месяц; остальным совместителям отпуск по совмещаемой работе предоставляется без сохранения заработной платы.

В изъятие из общего правила временные и сезонные работники правом на отпуск не пользуются. Это изъятие применяется ограничительно. Если работник был зачислен на временную работу, но фактически проработал более предельного срока временной работы (то есть более двух или четырех месяцев), то он считается постоянным работником и все время его работы с первого дня включается в стаж для отпуска. Так же решается вопрос и в отношении работников, принятых в качестве сезонных, но проработавших больше предельного шестимесячного срока, установленного для сезонных работ.

Исчисление стажа для отпуска. Право на ежегодный отпуск возникает у рабочих и служащих по истечении 11 месяцев работы на данном предприятии. За второй и следующий годы право на отпуск также возникает после 11 месяцев, но отпуск может быть предоставлен авансом и до возникновения права на отпуск согласно графику отпусков.

В стаж, дающий право на получение отпуска засчитывается: фактически проработанное время (в том числе работа в течение испытательного срока), время, когда работник фактически не работал, но администрация была обязана сохранять за ним должность и заработок полностью или частично; периоды временной нетрудоспособности, когда за работником сохранялась должность и ему выплачивалось пособие по государственному социальному страхованию; некоторые другие периоды, предусмотренные законодательством.

К периодам, когда работник фактически не работал, но за ним сохранялась должность и заработок полностью или частично, относятся: время выполнения государственных и общественных обязанностей; время прохождения учебных сборов; пребывание на сельскохозяйственных работах; периоды обучения в школах и на курсах с отрывом от производства и с сохранением должности и заработка; время оплаченного вынужденного прогула при восстановлении на работе; периоды ежегодных отпусков, а также дополнительных учебных отпусков и др.

Все эти периоды включаются в стаж, дающий работнику право на получение отпуска.

Отпуска без сохранения заработной платы в стаж для отпуска не включаются, поскольку за это время заработная плата не сохраняется. Однако кратковременные отпуска без сохранения заработной платы (продолжительностью до двух недель) на практике не исключаются из стажа для отпуска.

Изобретатели и рационализаторы в связи с внедрением своих предложений иногда переходят на временную работу на другое предприятие. Время такой работы включается в трудовой стаж, дающий право на получение отпуска по основному месту работы. Если работа по внедрению предложения продолжается не менее 11 месяцев, то оплачиваемый отпуск предоставляется тем предприятием, где осуществляется внедрение изобретения или рационализаторского предложения.

Время отбывания исправительных работ без лишения свободы по месту работы не включается в стаж для отпуска. Вместе с тем ранее приобретенный отпускной стаж не ликвидируется. После отбытия наказания стаж для отпуска определяется путем сложения времени работы до и после отбытия исправительных работ.

Стаж для отпуска должен быть непрерывным. В законодательстве об отпусках понятие непрерывного стажа применяется в наиболее узком значении: отпуск предоставляется только за время работы на данном предприятии. При переходе с одного предприятия на другое работник обычно заканчивает расчеты по отпуску (как правило, путем получения денежной компенсации). На новом месте работы исчисление стажа для отпуска начинается вновь и отпуск предоставляется только за время работы на новом месте. При переводе работника возможны отступления от этого порядка.

Продолжительность отпуска. Ежегодный отпуск предоставляется рабочим и служащим продолжительностью не менее 15 рабочих дней.

При пятидневной рабочей неделе отпуска предоставляются на установленное законодательством количество рабочих дней по календарю (а не по графику). За счет второго дня отдыха продолжительность отпуска не увеличивается. Общеустановленные дни отдыха (обычно воскресные дни), а также праздничные дни добавляются к отпуску.

Для некоторых категорий рабочих и служащих установлены *удлиненные отпуска*. Так, рабочим и служащим моложе 18 лет отпуск предоставляется продолжительностью в один календарный месяц.

Отпуска продолжительностью от 24 до 48 рабочих дней уста-

новлены для работников научно-исследовательских, учебных и культурно-просветительных учреждений.

Удлиненные отпуска продолжительностью в 24 рабочих дня предоставляются постоянным рабочим и служащим лесной промышленности и лесного хозяйства, указанным в специальном перечне. Председателям рабочкомов профсоюза предприятий лесной промышленности, освобожденным от основной работы, также предоставляются удлиненные отпуска.

Удлиненный отпуск продолжительностью в 24 рабочих дня установлен для слепых (инвалидов I и II групп по зрению), работающих на государственных предприятиях, а также в учебно-производственных мастерских республиканских обществ слепых.

Удлиненные отпуска установлены для инвалидов, работающих на предприятиях (в производственных объединениях), в цехах и на участках, предназначенных для использования труда этих лиц. Продолжительность отпуска составляет 24 рабочих дня для инвалидов I и II групп и 18 рабочих дней — для инвалидов III группы, а также инвалидов I и II групп, работающих на дому.

Для многих категорий рабочих и служащих установлены дополнительные отпуска. В отличие от удлиненных отпусков, которые представляют собой единое целое, дополнительные отпуска являются прибавкой к основному отпуску и суммируются с ним.

Порядок присоединения дополнительных отпусков определяется законодательством Союза ССР. До 1 января 1968 года основной отпуск, к которому присоединялись дополнительные, составлял 12 рабочих дней. С 1 января 1968 года продолжительность минимального отпуска была увеличена до 15 рабочих дней. Однако присоединение дополнительных отпусков производилось не к 15-дневному минимальному отпуску, а к прежнему основному 12-дневному отпуску. В Основах этот порядок не изменен. Термин «ежегодный отпуск», который использован в Основах, означает весь отпуск, включая основную и дополнительную части. Минимальная продолжительность ежегодного отпуска не может быть менее 15 рабочих дней. Общая же продолжительность ежегодного отпуска (с учетом дополнительных отпусков) не изменилась после введения в действие Основ. Она определяется по-прежнему, путем присоединения дополнительных отпусков к 12-дневной основе.

Дополнительные отпуска предоставляются: рабочим и служащим, занятым на работах с вредными условиями труда; рабочим и служащим, занятым в отдельных отраслях народного хозяйства и имеющим продолжительный стаж работы на одном

предприятии, в организации, работникам с ненормированным рабочим днем; рабочим и служащим, работающим в районах Крайнего Севера и в приравненных к ним местностях, в других случаях, предусмотренных законодательством.

Дополнительные отпуска *за работу с вредными условиями труда* предоставляются в соответствии со Списком производств, цехов, профессий и должностей, работа в которых дает право на дополнительный отпуск. Список содержит профессии и должности с вредными условиями труда с указанием продолжительности дополнительного отпуска по каждой профессии и должности в пределах от 6 до 36 рабочих дней.

Полный дополнительный отпуск согласно Списку предоставляется рабочим и служащим, которые фактически проработали во вредных условиях не менее 11 месяцев рабочего года. В стаж, дающий право на получение дополнительного отпуска, включается время фактической работы во вредных условиях, период очередного отпуска, время болезни и отпуска по беременности и родам, время выполнения женщинами более легких работ в связи с беременностью и кормлением ребенка грудью, а также время выполнения работником государственных и общественных обязанностей.

Иногда в течение рабочего года работа во вредных условиях труда, дающая право на дополнительный отпуск, чередуется с работой в обычных условиях. При этих обстоятельствах дополнительный отпуск предоставляется пропорционально времени, проработанному во вредных условиях. Стаж работы для отпусков в счет следующего рабочего года исчисляется раздельно по основному и дополнительному отпускам.

За каждый месяц работы с вредными условиями труда предоставляется 0,5 дня дополнительного отпуска при шестидневном дополнительном отпуске, 1 день — при двенадцатидневном, 1,5 дня — при восемнадцатидневном, 2 дня — при двацатичетырехдневном и т. д.

В счет времени, проработанного во вредных условиях труда, засчитываются при подсчете стажа для дополнительного отпуска только те дни, в которые работник был занят во вредных условиях не менее половины рабочего дня.

Дополнительный отпуск за работу с вредными условиями труда присоединяется к 12, а не к 15 дням основного отпуска.

Дополнительные отпуска предоставляются также *за продолжительный стаж работы на одном предприятии.* Постановлением ЦИК и СНК СССР от 15 декабря 1930 года было предусмотрено предоставление дополнительного трехдневного отпуска рабочим, проработавшим не менее 2 лет на одном и том же предприятии в основных отраслях промыш-

ленности. Этот дополнительный трехдневный отпуск соединялся с 12-дневным основным. Начиная с 1 января 1968 года минимальный 15-дневный отпуск стал предоставляться всем рабочим и служащим. С этого времени дополнительный трехдневный отпуск сохранил свое значение только для тех рабочих, которые получают его наряду с другими дополнительными отпусками (за работу с вредными условиями труда, за работу на Севере и т. п.). Таким образом, имеющим двухлетний и более стаж непрерывной работы на одном предприятии в основных отраслях промышленности, дополнительный трехдневный отпуск предоставляется и сейчас сверх других дополнительных отпусков.

В 1967 году установлены дополнительные отпуска работникам предприятий и организаций черной металлургии за непрерывную работу на одном предприятии. Продолжительность дополнительных отпусков составляет:

на предприятиях Юга и Центра европейской части страны при непрерывном стаже работы свыше двух лет — три дня, за каждый следующий год — один день, свыше пяти лет — шесть дней;

на предприятиях Севера европейской части страны, Урала, Сибири, Дальнего Востока, Казахстана и Узбекистана при непрерывном стаже работы свыше двух лет — три дня, за каждый следующий год — два дня, свыше пяти лет — девять дней.

В стаж работы для этого дополнительного отпуска засчитывается период работы начиная с 1 января 1965 года.

Дополнительный отпуск сверх других дополнительных отпусков предоставляется не только рабочим, но и всем работникам предприятий и организаций Министерства черной металлургии СССР, кроме работников аппарата министерства и объединений.

В 1968 году установлены дополнительные отпуска рабочим за непрерывную работу в одной строительной организации. Они предоставляются рабочим, занятым на строительно-монтажных работах и подсобных производствах строительно-монтажных организаций, осуществляющих строительство объектов для всех отраслей народного хозяйства.

Продолжительность таких дополнительных отпусков составляет:

в строительно-монтажных организациях, находящихся в местностях Севера европейской части страны, Урала, Севера, Дальнего Востока и Казахстана, при непрерывном стаже работы свыше трех лет — по два дня за каждый последующий год, но не более шести дней;

в строительно-монтажных организациях, находящихся в остальных районах страны при непрерывном стаже работы свы-

ше трех лет — по одному дню за каждый последующий год, но не более трех дней.

В стаж работы для этого дополнительного отпуска засчитывается период работы начиная с 1 января 1965 года. Дополнительный отпуск строителям предоставляется сверх 15-дневного минимального отпуска и сверх других дополнительных отпусков.

В 1971 году установлены дополнительные отпуска трактористам-машинистам совхозов и других государственных предприятий сельского хозяйства, предприятий водного хозяйства и «Сельхозтехники» за непрерывную работу в данном хозяйстве. Продолжительность их дополнительных отпусков составляет:

в местностях Севера европейской части страны, Сибири, Дальнего Востока, целинных районов Казахстана, Урала и Поволжья при непрерывном стаже работы свыше трех лет — по два дня за каждый последующий год, но не более шести рабочих дней;

в остальных районах при непрерывном стаже работы свыше трех лет — по одному рабочему дню за каждый последующий год, но не более шести рабочих дней.

В стаж работы для этого дополнительного отпуска засчитывается период работы начиная с 1 января 1968 года.

В 1971 году установлены дополнительные отпуска работникам предприятий железнодорожного транспорта, занятым на эксплуатационной работе, за непрерывную работу на одном предприятии.

Продолжительность их дополнительных отпусков составляет:

на участках железных дорог Севера европейской части страны, Урала, Сибири, Дальнего Востока, Казахстана и Средней Азии при непрерывном стаже работы свыше трех лет — по два дня за каждый последующий год, но не более шести дней;

на участках железных дорог остальных районов страны при непрерывном стаже работы свыше трех лет — по одному дню за каждый последующий рабочий год, но не более трех дней.

Дополнительные отпуска предоставляются сверх ежегодных и дополнительных отпусков, предусмотренных действующим законодательством. В стаж работы засчитывается период начиная с 1 января 1974 года.

Дополнительные отпуска за продолжительный стаж работы на одном предприятии установлены в последние годы также для рабочих основных профессий и отдельных вспомогательных профессий предприятий системы Министерства легкой промышленности СССР и для некоторых других категорий рабочих.

Постоянным рабочим и служащим лесной промышлённости и лесного хозяйства предоставляется после каждых трех лет непрерывной работы на одном предприятии дополнительный отпуск 24 рабочих дня. Право на дополнительный отпуск имеют те же работники, которые пользуются удлиненным ежегодным отпуском. В отличие от других видов отпусков этот дополнительный отпуск предоставляется один раз в три года сверх всех видов отпусков и одновременно с ними.

Дополнительные отпуска работникам с ненормированным рабочим днем являются компенсацией за нагрузку и работу в неурочное время. Продолжительность дополнительного отпуска по каждой должности, установленная администрацией по согласованию с ФЗМК, указывается в перечне работников с ненормированным рабочим днем, прилагаемом к коллективному договору.

Если в течение рабочего дня трудящийся проработал на должности с ненормированным рабочим днем только часть времени, то дополнительный отпуск предоставляется пропорционально отработанному времени. Точно так же производится пропорциональное исчисление продолжительности отпуска, когда работник в течение года работал в должностях с различной продолжительностью дополнительного отпуска.

Дополнительные отпуска за работу в районах Крайнего Севера и в приравненных к ним местностях предоставляются продолжительностью 18 рабочих дней (на Крайнем Севере) и 12 рабочих дней (в приравненных местностях). Такие отпуска получают все работающие на Крайнем Севере сверх всех других отпусков и независимо от того, заключен или нет срочный трудовой договор. Таким образом, общая продолжительность отпуска на Севере определяется путем суммирования основного и всех дополнительных отпусков.

Правом на дополнительный отпуск пользуются рабочие и служащие, проработавшие в районах Крайнего Севера не менее 11 месяцев. Работникам, которые до истечения 11 месяцев непрерывной работы были переведены из одного предприятия на другое по распоряжению вышестоящего органа или по согласованию между руководителями, время работы до перевода включается в стаж, дающий право на дополнительный отпуск.

Если часть стажа для отпуска приходится на работу в районах Крайнего Севера, а другая часть — на работу в приравненных к нему местностях, то продолжительность отпуска определяется пропорционально времени, проработанному в каждом из соответствующих районов.

На Крайнем Севере допускается соединение отпусков, но не более чем за три года. В связи с этим в графиках отпусков должно предусматриваться предоставление отпуска каждому работнику не реже одного раза в три года.

Стоимость проезда к месту использования отпуска и обратно один раз в три года оплачивается предприятием в установленных размерах.

Использование отпусков на Крайнем Севере имеет существенную особенность: по желанию работника ему может быть предоставлен отпуск в натуре с последующим увольнением за исключением случаев расторжения трудовых договоров за нарушение трудовой дисциплины, за совершение преступления и за прогул. При предоставлении такого отпуска днем прекращения трудового договора считается день, следующий за окончанием отпуска. Однако окончательный расчет с уволенным работником и выдача ему трудовой книжки производятся накануне ухода в отпуск.

Дополнительные отпуска установлены и в качестве поощрения за выполнение государственных или общественных обязанностей.

Такие дополнительные отпуска предоставляются:

активным членам добровольных пожарных дружин — продолжительностью до шести рабочих дней;

наиболее отличившимся членам добровольных народных дружин по охране общественного порядка — продолжительностью до трех рабочих дней;

общественным воспитателям несовершеннолетних — продолжительностью до трех рабочих дней.

Донорам отпуск увеличивается на число дней после сдачи крови, не использованных для отдыха.

Все эти отпуска предоставляются сверх отпусков за трудовую деятельность рабочих и служащих и суммируются с 15-дневным отпуском.

ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ОТПУСКОВ

Рабочие и служащие получают отпуск за рабочий год. Очередность предоставления отпусков устанавливается графиками, утвержденными администрацией по согласованию с ФЗМК.

График отпусков утверждается не позднее 5 января текущего года. В нем предусматривается предоставление отпуска каждому работнику, Лицам, отбывающим по месту работы исправительные работы без лишения свободы, отпуск не предоставляется.

Отпуск за первый год работы предоставляется, как уже указывалось, по истечении 11 месяцев непрерывной работы на предприятии. До истечения 11 месяцев отпуск по просьбе работника предоставляется авансом: женщинам — перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него; рабочим и служащим моложе 18 лет, военнослужащим, уволенным в запас и направленным на работу в порядке организованного набора — по истечении трех месяцев работы, а также в некоторых других случаях, предусмотренных законодательством.

Рабочим и служащим, переведенным из одного предприятия на другое, отпуск может быть предоставлен до истечения 11 месяцев работы на новом месте после перевода. При этом, если до перевода работник не проработал 11 месяцев на одном предприятии, то отпуск ему может быть предоставлен по истечении 11 месяцев работы до и после перевода в общей сложности.

Отпуск за второй и последующие годы работы может предоставляться в любое время рабочего года в соответствии с графиком отпусков. При этом разрешается предоставление отпуска авансом, до истечения очередных 11 месяцев. Законодательство не требует отработки во втором и последующих годах какого-либо срока, по истечении которого может быть предоставлен отпуск. Не допускается лишь авансирование до начала того рабочего года, в счет которого предоставляется отпуск.

Законодательство не допускает предоставления в натуре неполного отпуска, пропорционального уже заработанному стажу. Поэтому и в тех случаях, когда отпуск предоставляется авансом, он должен быть установленной полной продолжительности и полностью оплачен.

График отпусков составляется таким образом, чтобы отпуска работникам предоставлялись в течение всего месяца, а не приурочивались к 1 или 15 числу. При составлении графика должен быть предусмотрен отпуск в летнее время: несовершеннолетним (он может быть по просьбе работника предоставлен в другое время), учащимся школ рабочей молодежи (причем отпуск может быть приурочен по желанию учащихся и ко времени экзаменов), учителям школ и профессорско-преподавательскому составу вузов и техникумов.

В соответствии с коллективными договорами предпочтение в предоставлении отпуска в летнее время оказывается передовикам производства, кадровым работникам, лицам, добросовестно относящимся к труду.

Администрация и ФЗМК при утверждении графика отпусков учитывают также состояние здоровья работников, время, удобное для их лечения, и соблюдают очередность в предоставлении отпусков в летнее время.

Утвержденный график отпусков обязателен и для администрации и для работников. Предоставление отпуска с отступлением от графика возможно лишь по договоренности администрации с работником.

Только при неожиданной приостановке работ на предприятии или в отдельных его частях (например, вследствие стихийного бедствия, ремонта и т. п.) отпуска могут быть предоставлены по решению администрации и ФЗМК всем работникам (или некоторым из них) одновременно и с отступлением от графика. Об этом работники должны быть информированы не позже чем за два дня до ухода в отпуск.

Отпуск должен быть перенесен на другой срок или продлен в случае привлечения работника к выполнению государственных или общественных обязанностей, а также в случае временной нетрудоспособности работника (в том числе при бытовой травме и аборте). Уход за заболевшим членом семьи в период отпуска не дает оснований для его продления или перенесения.

Разделение отпуска на части, так же как и перенос отпуска, допускается по соглашению администрации и работника. Отзыв работника из отпуска по общему правилу не допускается.

Отпуск предоставляется каждому работнику обязательно ежегодно. Лишь в исключительных случаях, когда предоставление отпуска данному работнику может неблагоприятно отразиться на нормальном ходе работы предприятия, допускается, с согласия работника и по согласованию с ФЗМК, перенесение отпуска на следующий рабочий год. Непредоставление отпуска в течение двух лет подряд воспрещается. Кроме того, воспрещается непредоставление отпуска в текущем году и перенос отпуска несовершеннолетним и работникам, имеющим право на дополнительный отпуск в связи с вредными условиями труда.

О ДЕНЕЖНОЙ КОМПЕНСАЦИИ ЗА НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ОТПУСК

Замена отпуска денежной компенсацией не допускается, кроме случаев увольнения рабочего или служащего, не использовавшего отпуск.

Если трудовые отношения работника с предприятием продолжаются, то отпуск ни при каких условиях не может быть заменен денежной компенсацией.

Иначе обстоит дело при увольнении: увольняемому работнику не может быть предоставлен отпуск в натуре, поэтому выплата компенсации оказывается средством реализации права на

отпуск. Формулировка причины увольнения не имеет значения для выплаты компенсации за неиспользованный отпуск.

Полная компенсация выплачивается в размере среднего заработка за срок полного отпуска. Право на полную компенсацию имеет работник, проработавший ко времени увольнения 11 месяцев в текущем рабочем году. Если работник проработал ко дню увольнения менее 11 месяцев в текущем рабочем году, то ему выплачивается пропорциональная компенсация из расчета:

при отпуске в 15 рабочих дней — в размере 1,25 среднего дневного заработка за каждый месяц работы;

при отпуске в 18 рабочих дней — в размере полуторадневного заработка за каждый месяц работы;

при отпуске в 24, 36, 48 рабочих дней — в размере соответственно двух-, трех-, и четырехдневного заработка за каждый месяц работы.

Выплата компенсации за неиспользованный отпуск производится на общих основаниях и при увольнении с совмещаемой работы, если работник пользовался по совмещаемой работе правом на оплачиваемый отпуск. Если же по совмещаемой работе отпуск предоставлялся без сохранения заработной платы, то и компенсация за неиспользованный отпуск не выплачивается.

ОТПУСКА БЕЗ СОХРАНЕНИЯ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Действующее законодательство в ряде случаев обязывает администрацию предоставить работнику по его просьбе отпуск без сохранения заработной платы. К числу таких случаев относится:

предоставление женщинам сверх отпуска по беременности и родам дополнительного отпуска до достижения ребенком возраста одного года;

предоставление отпуска для сдачи вступительных экзаменов в вуз или техникум;

предоставление отпуска для санаторно-курортного лечения (при недостаточности оплачиваемого отпуска);

предоставление отпуска в межсезонный период на торфопредприятиях, в рыбной промышленности и других отраслях;

предоставление отпуска врачам, приглашаемым на работу в летний период в санатории и дома отдыха;

другие случаи, предусмотренные законодательством.

Во всех этих случаях получение отпуска без сохранения заработной платы является правом работника.

Кроме того, по семейным обстоятельствам и другим уважительным причинам рабочему или служащему по его заявлению может быть предоставлен администрацией кратковременный от-

пуск без сохранения заработной платы. Вопрос о предоставлении отпуска и его продолжительности решается в этом случае по усмотрению администрации с учетом возможностей производства и причин, вызвавших просьбу работника об отпуске.

За время отпуска без сохранения заработной платы за работником сохраняется его рабочее место или должность. В трудовой книжке предоставление такого отпуска не отмечается. Время отпуска не исключается из общего и непрерывного трудового стажа.

ПРАВИЛА ОБМЕНА КУПЛЕННЫХ ТОВАРОВ[1]

В 1974 году Министерство торговли СССР и Госстандарт СССР утвердили общесоюзные Типовые правила обмена промышленных товаров, купленных в розничной сети государственной и кооперативной торговли.

Гарантийные сроки обычно устанавливаются на технически сложные изделия и на товары длительного пользования. На время действия гарантии изготовитель ручается и обеспечивает выполнение предусмотренных стандартами или техническими условиями требований к товару, конечно, если покупатель правильно хранит и эксплуатирует вещь. Кроме того, в течение гарантийного срока покупатель может предъявить продавцу претензию по поводу скрытых дефектов товара, препятствующих его нормальному использованию. В интересах покупателей установлено, что начало гарантийного срока исчисляется со дня продажи изделия через розничную торговую сеть, а при обмене товаров гарантийный срок исчисляется заново со дня обмена. Время нахождения изделия в ремонте в гарантийный срок не включается.

Правила обмена предусматривают общее положение, согласно которому приобретенные в розничной торговой сети промышленные товары с гарантийными сроками при обнаружении в них скрытых недостатков (до истечения этих сроков) по требованию покупателя обмениваются на новые. Это делается в магазине по месту покупки или в другом специально выделенном магазине по месту жительства покупателя (в случае, когда товар приобретен за пределами населенного пункта, в котором живет покупатель). Это общее правило конкретизируется применительно к разным товарам.

Правила делят все товары с гарантийным сроком на пять групп. Товары первых трех групп подлежат обмену в течение 30 дней с момента покупки, если покупатель представит справку мастерской гарантийного ремонта о том, что купленная вещь

имеет производственный дефект. В дальнейшем обмен зависит от того, можно или нельзя устранить недостатки вещи.

Первая группа включает телевизоры черно-белого изображения, комбинированные радиоприемники, радиолы, радиоприемники, магнитофоны, электрофоны и другие радиоаппараты. Эти товары подлежат обмену, если предприятие-изготовитель или мастерские гарантийного ремонта в течение 10 дней после обращения покупателя не смогут устранить выявленные неисправности по месту установки изделия или в мастерской. Они должны быть также заменены на новые, если после одного сложного ремонта, не связанного с неисправностью вакуумных изделий (радиоламп, кинескопов и др.), полупроводниковых приборов, конденсаторов, резисторов, эти товары нуждаются в повторном ремонте подобной сложности, либо, когда после двух ремонтов, связанных с недоброкачественностью указанных деталей или приборов, товары вновь нуждаются в ремонте. (Ранее действовавшие правила обмена допускали обмен радиоаппаратуры только после трех ремонтов). В правилах разъяснено, что к категории сложных ремонтов относятся, например, замена трансформаторов, всех видов настраиваемых контуров, фильтров, устранение плохих контактов, обрывов и коротких замыканий, вызывающих периодическое ухудшение либо пропадание звука или изображения.

Во вторую группу товаров включены пианино, рояли, велосипеды, стиральные машины, универсальные кухонные машины, швейные машины, кондиционеры и другие крупногабаритные изделия, а также счетчики. Для обмена этих вещей на новые достаточно, чтобы предприятие-изготовитель или мастерская гарантийного ремонта не устранили недостатки в течение 10 дней после обращения покупателя, либо чтобы после одного ремонта данные изделия вновь нуждались в ремонте.

Баяны, аккордеоны, гармонии, кинокамеры, кинопроекторы, фотоаппараты, часы, пылесосы, стабилизаторы напряжения, автотрансформаторы, электробритвы и другие электротовары составляют третью группу. Они подлежат обмену на новые, если предприятие-изготовитель или мастерская гарантийного ремонта не устранят недостаки в течение 7 дней после обращения покупателя, а также если после одного ремонта эти товары вновь нуждаются в ремонте. (При неисправности часов в золотом корпусе обмену подлежит только их механизм).

К четвертой группе относятся легковые автомобили, мотоциклы, мотороллеры, мопеды, цветные телевизоры, бытовые холодильники и лодочные моторы. Они обмениваются на новые, если предприятие-изготовитель или мастерская гарантийного ре-

монта не приведут эти изделия в технически исправное состояние в двухнедельный срок после получения от покупателя заявки, а также если после двух сложных ремонтов эти изделия вновь нуждаются в ремонте. (Обмен легковых автомобилей производится по заключению экспертной комиссии, образуемой магазином, с участием представителя завода-изготовителя, представителя автохозяйства или эксперта БТЗ).

Мебельные изделия образуют пятую группу товаров. Мебель подлежит обмену, если магазин не устранит недостатки в недельный срок, после заявки покупателя. На магазин возлагается обязанность произвести обмен мебели на изделие того же артикула, либо с согласия покупателя заменить мебель изделиями других артикулов, либо возвратить покупателю уплаченную им денежную сумму. В том случае, когда недоброкачественными оказались отдельные предметы, входящие в гарнитур, должен быть заменен весь гарнитур. Однако с согласия покупателя могут быть заменены только эти отдельные предметы. С согласия же покупателя (на основании заключения бюро товарных экспертиз) магазин может и уценить недоброкачественную мебель. Тогда покупателю выплачивается разница в цене.

В течение 30 дней с момента приобретения изделий, которые включены в указанные первые три группы товаров, покупатель может потребовать их обмена, представив, однако, справку мастерской гарантийного ремонта о том, что купленная вещь имеет производственный дефект.

Покупатель, обнаруживший в купленной вещи скрытые недостатки, обладает правом выбора: он может потребовать либо замены вещи, либо безвозмездного устранения недостатков, либо возврата уплаченной суммы денег. Обмен должен производиться на новые изделия той же марки (артикула) или на такие же изделия другой марки с соответствующим пересчетом денежной суммы. Магазин обязан произвести обмен недоброкачественных товаров с гарантийными сроками немедленно.

Введен новый, более удобный для покупателей порядок обмена товаров, купленных в кредит. Покупатели таких товаров могут получить назад всю сумму погашенного кредита и, кроме того, взысканную в пользу магазина сумму за пользование кредитом.

Другое новое правило состоит в том, что магазин, при выплате покупателям стоимости возвращенного ими недоброкачественного из-за производственных дефектов изделия, не вправе удерживать какую-либо часть суммы за износ ее во время нахождения у покупателя, даже если вещь утратила свои качества по вине покупателя.

Может случиться, что в момент обмена недоброкачественного товара в магазине нет необходимых изделий для обмена, а покупатель отказывается от получения денежной суммы. Тогда магазин обязан принять товар и выдать квитанцию. При первом же поступлении соответствующего товара магазин должен известить об этом покупателя. Если он откажется получить новый товар, ему должны быть возвращены деньги.

В тех случаях, когда изделие с гарантийным сроком по каким-либо причинам нельзя отремонтировать в данной местности, например, из-за отсутствия мастерской гарантийного ремонта, магазин должен вызвать эксперта и на основании его заключения обменять недоброкачественный товар. Для вызова эксперта дается 5 дней с момента поступления заявки покупателя.

Обязанность перевозки крупногабаритных вещей (весом более 10 кг) для обмена или ремонта возложена на магазин либо на мастерскую гарантийного ремонта (с покупателя плата не взимается). Если же покупатель согласился перевезти вещь сам, то ему должны быть возмещены транспортные расходы.

Иногда возникают разногласия между покупателем и мастерской гарантийного ремонта о причинах происхождения недостатков в купленной вещи. В таких случаях окончательное заключение дает бюро товарных экспертиз. Лишь в отношении легковых автомобилей решение принимается экспертной комиссией. Вызов эксперта возложен на мастерскую гарантийного ремонта, а расходы по экспертизе относятся на виновную сторону.

СОДЕРЖАНИЕ

НАШЕ ЖИЛИЩЕ

ОДЕЖДА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ОТВЕТЫ ЮРИСТА

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Редакторы *А. Кременцова, В. Медведева*
Художник *В. Мирошниченко*
Худ. редактор *А. Алимджанов*
Техн. редактор *С. Сабирова*
Корректор *Г. Кузнецова*

Сдано в набор 2/VII-1976 г. Подписано в печать 20/VIII-1976 г. Формат бумаги $60 \times 84^{1}/_{16}$ № 3. Печ. л. 24,5. Усл. печ. л. 22,78. Уч. изд. 25,23. Тираж 265000. Р 05004. Договор № 90—76. Издательство «Узбекистан», Ташкент, Навои, 30.

Ташполиграфкомбинат Госкомитета Совета Министров УзССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ташкент, Навои, 30. Заказ № 744. Цена 98 к.

П 49 Полезные советы. Т., «Узбекистан», 1976
389 с.

В книге даны полезные советы по уходу за квартирой, мебелью, одеждой, кухонной утварью, а также по личной гигиене, советы по оказанию первой помощи при несчастных случаях и др. Кроме того, имеется раздел «Ответы юриста». Составителями использованы материалы, ранее опубликованные в печати. Книга, безусловно, не дает исчерпывающих сведений по домоводству и другим вопросам, получившим здесь освещение, но поможет читателю легче разобраться во многих повседневных вопросах быта.

6С9.8

П $\frac{10902-325}{М\ 351\ (06)\ 76}$ 18—76



98к.

издательство
„УЗБЕКИСТАН"


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ